हिन्दी-गौरव ग्रन्थमाला—२९ वाँ ग्रन्थ

कन्याओं की पोथी

या

कन्या-सुबोधिनी

लेखक

रामदास गौड

प्रकाशक

गाँधी-हिन्दी-पुस्तक-भण्डार,

प्रयाग

स्करण } ०० } संवत् १९८४ { मूल्य

प्रकाशक
गाँधी-हिन्दी-पुस्तक-भण्डार,
प्रयाग
[साहित्य-भवन लिमिटेड, प्रयाग]

मुद्रक—के० पी० दर,
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस, इलाहाबाद

कन्याओं की पोथी

विषय-सूची



* श्रीरामायनम *

कन्याओं की पोथी

पहला पाठ

अच्छी बेटी

करुनासिन्धु हे भगवान,
कीजिये हमको प्रभो आदर्श हित सन्तान।
चलें अच्छी चाल गुरुजन का करें सम्मान,
बन्धुओं से प्रेम हो सत्कर्म पर हो ध्यान।
स्वच्छ हों हम, हो हमारी शौच की ही बान,
खायें मित हित, सुख सहित नित जायें साझ बिहान।
करें मन से सदा सेवा दीन दुखिया जान,
सत परिश्रम में रहें तन मन वचन हर आन।
रैन दिन सुख हो कि दुख हो ज्ञान या अज्ञान,
तू कभी बिसरै नहीं हे प्रान के भी प्रान॥

इस पोथी को पढनेवाली प्यारी बेटी! तुम तो अच्छी बेटी, रानी बेटी हो। तुम्हारी माता तुम्हें रानी बेटी कब कहती है? जब

तुम भले काम करती हो, मा का कहना मानती हो, भाइयों बहनों को प्यार करती हो, घर के काम में मन लगाती हो। क्या मन में कभी यह आता है कि तुम सदा गुनी बेटी कहलाओ? क्या तुम चाहती हो कि अच्छी कन्याओं में तुम्हारा नाम हो? क्या तुम चाहती हो कि मा की तरह सभी तुम्हारी बड़ाई करें? क्या तुम चाहती हो कि छोटे बड़े सभी तुम्हे चाहें तुम्हें प्यार करें? क्या तुम चाहती हो कि सदा सुखी रहो?

तुम यह सब जरूर चाहती हो। है ना यही बात जी में? देखो मैं कैसा ताड़ गया!

अच्छा तो लो मैं तुम्हें उपाय बताऊंगा। इस पोथी में मैं वह सारे उपाय, सभी ढग लिख देता हूं जिनसे तुम अच्छी से अच्छी कन्या हो जाओ जिनसे कि तुम सदा सुखी रहो, जिनसे तुम्हारी सब लोग बड़ाई किया करें, जिनसे कि अच्छी से अच्छी कन्याओं में तुम्हारी गिनती हो।

प्यारी बेटी, इस पोथी को पढ़ो एक एक पाठ विचार से पढ़ो, एक बार न समझमें आवे तो बेर बेर पढो। फिर समझ कर उसी ढग पर अपनी चाल बनाओ। रात को सोने के पहले सोचो कि दिन भर में अपने पाठ में पढ़ी बातें तुम ने कितने बार कीं। कोन कौन काम किये कि लोग प्यार करें और अच्छी कहें। जो कोई काम नहीं बन पड़ा तो कल करो और जरूर करो। परसों

करो और जरूर करो। रोज करो और जरूर करो। जब तक तुम ने पाठ में की पढ़ी बात कर न पायी तब तक पाठ पूरा नहीं हुआ। जब वह सब उपाय करके पाठ को काम में ला चुको तभी समझो कि हमने पाठ पढ लिया।

प्यारी बेटी! एक पाठ बिना पढे दूसरे पाठ के पढने की जल्दी न करो।

इस पोथी के पाठ मन से पढो। एक एक अक्षर देख कर पढ़ जाओ ओर समझने में पूरा ध्यान लगाओ। खूब समझ कर पढो। जो समझ में न आवे तो किसी बड़े से वह बात पूछ लो। यह पोथी इसीलिये लिखी गयी कि तुम समझ कर पढ़ो। जब पढती रहो तो तुम्हारा ध्यान इधर उधर न जाने पावे। मन पाठ में डूबा रहे। जो बात बड़े काम की जान पड़े उसे इतनी बार मन लगा कर ध्यान से देखो कि याद हो जाय।

इस पोथी के पाठ वचन से पढो। पाठ ऐसा ठीक ठीक बोल के पढ़ो कि तुम्हारे कान साफ साफ सुनें और दूसरों के कान भी साफ साफ सुनें। बात चीत तो सीधे बोल चाल की तरह पढो। तुम्हारा बोल न बहुत ऊचा हो कि लोगों को बुरा लगे, न इतना नीचा हो कि पास के लोग भी सुन न सकें। एक एक बात मुँह से ऐसी निकले कि सुनने में ठीक ठीक आवे और मीठी लगे। तुम आप पढ़ती हो ओर दूसरों को सुनाती हो, तो

दोहरा लाभ होता है। दूसरे भी अच्छी बात सुनते हैं और तुम्हें याद भी ख़ूब हो जाता है।

इस पोथी के पाठ तन से पढो। इसका मतलब यह है कि जो कुछ पढो जैसा पढ़ो, वैसा ही काम भी करो। तुम ने मन से पढ़ा कि भाइयों को प्यार करो। मुँह से उसे बोल कर पढ़ा और सुनाया, तो वचन से भी यही पढा। पर भाई पर गुस्सा होकर उसे मारने लगीं तो प्यार कहा रहा? तुमने तन से नहीं पढ़ा। तन से पढ़ा होता तो तुम गुस्सा न करतीं। प्यार करतीं। सो, तन से पढना यह है कि जैसा पढो वैसा ही करो भी। मन से जो सीखो, तन से वैसा ही करो। यही तन से पढना है।

प्यारी बेटी, इस पोथी के पाठों को मन से पढो। वचन से पढ़ो, तन से पढ़ो। तन मन वचन से जो पढोगी वही पढा गुना है। जिसमें तन मन वचन तीनो नहीं लगे, वह पढ़ा गुना नहीं है।

प्यारी बेटी! इस पोथी को पढकर तुम [illegible] कन्या बनो। वह काम करो, ऐसा बरताव करो कि [illegible]
प्यार करें। मा बाप तुम्हें प्यारी बेटी [illegible]
प्यारी बहिन समझें [illegible]
प्यारी ननद समझे [illegible]
प्यारी सखी जानें

रहें। पास पडोस की भली मानस देवियां और सभी भले मानस पड़ोसी तुम्हें प्यार करें। सभी लोग तुम्हारी बड़ाई करें कि तुम बड़ी अच्छी और भले काम करनेवाली कन्या हो।

इस पोथी के पाठ मन वचन तन से पढोगी तो यह सब कुछ होगा। पर एक बात याद रखना। अपनी बड़ाई पर घमंड न करना। अपनी सराहना पर मत इतराना। घमंड करने और इत-राने से सब गुड़ गोबर हो जायगा। सारी बड़ाई मिट्टी में मिल जायगी। सब लोग कहेंगे कि "बड़ाई से इसका सिर फिर गया, आखिर ओछी है न! भरा घड़ा नहीं छलकता, अधभरी गगरी छलकती जाती है।" अपनी बड़ाई जहाँ होती हो वहाँ से हट जाओ। सिर नवा लो। अपनी बड़ाई पर तुम्हें मन में खुशी जरूर होगी, पर साथ ही यह ध्यान रहे कि नित्य ऐसे काम करती रहो, ऐसी चाल चलती रहो कि जो बड़ाई एक बार हुई दूसरी बार दूनी तीसरी बार तिगुनी हो। जो कहीं कमी हुई तो अपने दिल को टटोलो, देखो कहीं कोने अंतरे घमंड तो नहीं छिपा है, कहीं आलस ने तो घर नहीं कर लिया, कहीं गुस्सा, चिढ़, डाह या झगड़े ने तो काम नहीं बिगाड़ा। यही तुम्हारे भली बनने के रास्ते में रुकावट डालते हैं।

प्यारी बेटी, तुम नित्य उठकर यह पोथी पढ़ो। पर जब पढ़ना आरंभ करो, जहां कहीं से आरंभ करो, "कृपासिन्धु हे भग-वान्" वाली प्रार्थना कर लो जो इस पाठ के सिर पर तुमने पढ़

है। भगवान् तुम्हारे मनोरथ पूरे करेंगे, तुम्हें आदर्श और गुणवती कन्या बनावेंगे। यही मेरी भी असीस है।

दूसरा पाठ

भगवान् की भक्ति

"बच्चों का तू रच्छन हारा,
तुझ से ही मिलता सुख सारा,
कर हमको धनजन-बलवान,
हे सिरजनहारे भगवान!"

प्यारी बेटी, अब तुम दूध नहीं पीती हो, पर क्या तुम्हें याद है कि एक दिन तुम इतनी छोटी थीं कि दूध के सिवा तुम कुछ भी खा पी नहीं सकती थीं। शायद याद न हो, पर तुम देखती हो कि सभी बच्चों की यही दशा होती है। बच्चे के होने के पहले से ही मा का दूध उसके पीने को तय्यार रहता है। संसार में कितने प्राणी हैं, इसका तुम्हें क्या अटकल है। नन्हें नन्हें कीड़े मकोड़ों से लेकर हाथी से भी बड़े प्राणी नित्य अपना भोजन पाते हैं। यह सारा बन्दोबस्त कौन करता है?

एक नन्हा सा बीज तुम मिट्टी में गाड़ देती हो। नमी पाकर उसमें से अंकुर निकलता है, फिर पत्ते निकलते हैं, फिर वही

बड़ा होकर पेड़ हो जाता है, उसमें कलिया लगती हैं, वही खिल कर फूल हो जाती हैं। अहा! फूल कैसे सुन्दर हैं, कैसे महकदार! क्या यह तुम्हारी करामात है? फिर उसी फूल के गिरने पर फल भी लगता है। फल पकता है। उसमें बीज होते हैं। वही बीज फिर तुम गाड़ दो तो दूसरा वैसा ही पेड़ निकलता है। पहले बीज या पेड़ किसने बनाये? यह बीज, जड़, पत्तिया, तने, छाल, फूल, फल, सभी कुछ कौन बनाता है? इन्हें कौन जीता रखता रखता है? यह सारे बन्दोबस्त कौन करता है?

सवेरा होता है, सूर्य देवता निकलते हैं, सारी दुनिया चमकने लगती है, चिड़िया चहकने लगती हैं, फूल खिल जाते हैं। सब लोग उठकर नित्य के काम में लग जाते हैं। देखते देखते दोपहर हुई, दिन ढला, सझा हुई, सूर्य्य देवता पच्छिम में जाकर डूबे। आकाश में अँधेरा हुआ। तारे निकलने लगे। धीरे धीरे सारा आकाश मोती भरे थाल की तरह चमकने लगा। चाँद भी निकल आया। रात बढी। धीरे धीरे सन्नाटा होने लगा। सब प्राणी सो गये। उल्लू और खूसट जो चिड़ियों में चोर और डाकू चिड़ियाँ हैं, कभी कभी बेतरह चीखते हैं। फिर रात बीती। फिर उसी तरह तड़का हुआ। यह तेजवान सूर्य्य, यह अनगिनत तारे, यह चाँद, यह चुहलवाला दिन यह सन्नाटे की सुहावनी रात, सब कुछ नित्य होता है। इन्हें किसने बनाया? इनके रोज रोज होने का बन्दोबस्त कौन करता है?

प्यारी बेटी, तुम भोजन करती हो, पेट में वह पच जाता है। दिल पर जरा हाथ रख के देखो, धड़धड़ करता चल रहा है, या नहीं? सास को देखो, बराबर दिन रात चलती रहती है, या नहीं? देखो तो बिना खाये बिना सास लिये, बिना पानी पिये, कोई रह सकता है? पर पेट के भीतर देखो क्या क्या होता है, कौन जानता है? देखो तो तुम्हारे शरीर में ख़ून चलता रहता है। कौन चलाता है? तुम तो यह काम नहीं करती? कर भी तो नहीं सकती? यह सब तो तुम्हारे भीतर अपने आप होता रहता है। पर सोचो तो सही, इन सब कामों का बन्दोबस्त आखिर कौन करता है?

प्यारी बेटी, तुम्हारे सुन्दर हाथ पाँव और सुघर सुडौल शरीर ऐसे रचे गये हैं कि जितने काम चाहती हो सुभीते से कर लेती हो। बुद्धि ऐसी मिली कि तुम उसके बल से बारीक बातें समझ सकती हो। आखें देखो कितनी अनमोल हैं। कान देखो कितने काम के हैं। जीभ न होती तो सुन्दर स्वाद कैसे चखतीं? आख बिना सुन्दर रूप कैसे देखतीं? कान बिना भाति भाति के गान और बच्चों की प्यारी बातें कैसे सुनतीं? नाक न होती तो मधुर सुगन्ध कैसे सूंघतीं? यह सब अंग कैसे अच्छे कैसे काम के हैं! इनको कौन ठीक रखता है और इनका उचित बन्दोबस्त कौन करता है?

प्यारी बेटी, सारी दुनिया का बन्दोबस्त करनेवाले सबको

चलानेवाले परमेश्वर हैं, परमात्मा हैं, भगवान् हैं, उन्हीं के बल से सब प्राणी जीते हैं। वह अपना बल जहा से हटाते हैं वहा तुरन्त मौत हो जाती है, फिर शरीर सड़ने लगता है। भगवान ही सब जीवों के जीवन हैं। सब प्राणों के प्राण हैं। उन्हीं का प्रेम है जो माता पिता में भाई भाई में बड़े छोटे में सब में दिखाई देता है। वही भगवान् माता पिता का प्राण बन कर बच्चों का पालन करते हैं। वही भगवान् बच्चों का प्राण बन कर माता पिता को आनन्द देते हैं। सारी दुनिया में जो कुछ सुन्दर है, जो कुछ सुखदायी है सब भगवान के व्यापने से ही सुन्दर और सुखदायी है। वह सभी जगह हैं। कोई जगह ऐसी नहीं जहा वह न हों। कोई रूप ऐसा नहीं जो भगवान् का न हो। कोई नाम ऐसा नहीं जो भगवान् का न हो। पर भगवान दिखाई नहीं देते। कोई भगवान को देखे भी तो पहचान नहीं सकता। भगवान् की ऐसी अजब माया है कि वह सब जगह प्रगट हैं पर कोई उन्हें पहचान नहीं सकता। जान नहीं सकता। वह सब को भ्रम में डाले रहते हैं। जिस पर कृपा होती है उसे पहचनवा देते हैं। पर जो जान जाता है वह आप भगवान हो जाता है। भगवान् की महिमा अपरम्पार है।

मेरी प्यारी बेटी, सारा सुख और सारी भलाई भगवान् ही देते हैं। इसलिये जो मागना हो भगवान से ही मागो और जो सुख जहा से मिले भगवान् का ही दिया समझो। वह कभी मा

बाप कभी भाई कभी बड़ा होकर देता है। इसलिये भगवान् का उपकार मानो और प्रार्थना और स्तुति और धन्यवाद करो। सबेरे तड़के उठती बेला भगवान की प्रार्थना में सिर झुकाओ और तुम्हें कुछ कहना न आवे तो केवल "राम, राम" ही जप लो। याद हो जाय तो पाठ के मंगलाचरणवाले गान को याद कर लो। उसी को नित्य समझ बूझ कर पढ़ा करो।

भगवान् बच्चों को बहुत प्यार करते हैं। उनकी बोली उनका खेल भगवान् को प्रिय है। बच्चे जो कुछ सच्चे जी से भगवान् से मागते हैं, सब कुछ भगवान् उन्हें देते हैं। यों तो भगवान् सब के कम्मों का उचित फल देते हैं, सुख दु ख सब देते हैं, पर जब तुम उनसे प्रार्थना करोगी तो तुम्हारे दु ख वह घटा देंगे। तुम जो मागोगी भगवान् देंगे। तुम्हारे मनोरथों को भगवान् पूरा करेंगे। भगवान् बड़े दयालु हैं। उनके निकट कोई काम मुश्किल नहीं है। वह सब से अधिक दीन दुखियों की सुनते हैं, इसीलिये वह दीन-दयालु और दीन-बन्धु कहलाते हैं।

दुनिया में सभी भगवान् को किसी न किसी नाम से मनाते हैं। कोई अल्लाह कहता है, कोई खुदा कहता है, कोई राम कहता है, कोई कृष्ण कहता है, कोई शिव कहता है, कोई गणेश कहता है, कोई सूर्य्य कहता है, कोई मा काली कहता है। जिसको जो नाम रुचता है उस नाम से पुकारता है। अपनी अपनी पसन्द है। परन्तु सबका मनभावन एक ही परमेश्वर है। भगवान् कई नहीं

हैं, एक ही हैं, परन्तु उनके रूप और नाम की कोई गिनती नहीं है। तुम जिस नाम से चाहो उन्हें पुकारो। जिस भाषा में चाहो उसमें प्रार्थना करो। वह सबकी सुनते समझते हैं। तुम्हारी भी सुनेंगे समझेंगे। तुम्हें सुखी रखेंगे। एवमस्तु।

तीसरा पाठ

माता पिता और बड़े

"मात पिता दुख उठा उठा कर
सुखी हमे रखते निज बल भर
कर उनका सब विध कल्यान
हे सिरजनहारे भगवान।"

प्यारी बेटी! क्या तुम्हें माता की वह प्यारी गोदी याद है जिसमें बैठ कर तुम सुख से खेल चुकी हो और जो सुख आज कल वह नन्हा बच्चा लूट रहा है? अहा! आज भी तुम्हें उसी गोदी में बैठने को जी चाहता है और तुम्हारे बदले नन्हे का बैठना तुम्हें बुरा लगता है। वह गोदी बच्चों की जायदाद है, मीरास है, स्वर्ग है। गोदी का कोई क्या बखान कर सकता है?

माता पिता तुम्हें कितना प्यार करते हैं। तुम को जरा सी ठेस

लगती है तो मा बाप तुम्हारी चोट से तिलमिला उठते हैं। तुमको उदास देखकर वह बेचैन हो जाते हैं। तुम बेसुध सोती हो तो तुम्हारे सिरहाने पायताने जाग जाग कर वह रात काट देते हैं। तुम्हारे ऊपर वह अपना सुख चैन देह दौलत वार देते हैं। अपने प्राण निछावर कर देते हैं। तुम हो कि किसी बात पर अड़ गयी हो, वह लाख दरिद्र हों, तुम्हारी बात पूरी करने को क्या कुछ नहीं कर डालते ?

हमारे समाज की दशा कितनी बुरी है, कितनी खराब है, यह बात अभी तुम्हारे ध्यान नहीं चढ़ सकती। अभी तुम्हारे खेलने खाने की उमर है। बहुत जातियों में तो बेटी के पैदा होने में खुशी नहीं होती, रंज होता है। क्यों ? क्योंकि मा बाप दरिद्र हैं, उन्हें तो दिन भर में एक बार भर पेट खाने को नहीं मिलता। वह बेटी को पाल पोस कर किसी तरह बडी भी करें तो उसका ब्याह करने को रुपये कहां से आवेंगे ? लड़के वाला भारी रकम बिना राजी न होगा। यह दुर्दशा एक न एक दिन होगी। इसी सोच में बेटी के मा बाप उसके जन्म से खुश नहीं होते।

बेटी सदा मा बाप के घर रह भी नहीं सकती। जहाँ उसका ब्याह होगा वहीं उसे चला जाना पड़ेगा। बेटा मा बाप को नहीं छोड़ता। बेटी को लाचार हो छोड़ना ही पड़ता है। मा बाप बेटी को पाल पोस कर पढ़ा लिखा कर जब योग्य बनाते हैं तब वह किसी और का घर बसाने चली जाती है। यह सब जानते हुए

भी मा बाप बेटी पर अपने प्राण निछावर करते रहते हैं।

माता समान जग पालनहार कौन
माता समान जग को अनुराग भौन
सन्तान हेत जुइ लेखति तुच्छ प्रान
है वस्तु कौन जग में जननी समान (पूर्ण)

प्यारी बेटी, मा बाप का बेटी के ऊपर भारी ऋण है, बड़ा इहसान है। सन्तान का यही काम है, यही कर्तव्य है, यही फर्ज है कि माता पिता को पूजे, उनकी कही बात पूरे तौर से माने, उनकी आज्ञा सिर आखों पर रखे, उसके पालने में ही अपनी भलाई समझे।

दो०—अनुचित उचित विचार तजि जो पालहि पितु बैन,
ते भाजन सुख सुजस के बसहि अमरपति ऐन।

मा बाप कभी तुम्हें ऐसी आज्ञा न देंगे जिसमें तुम्हारी बुराई हो। न तो तुम्हें इतनी बुद्धि है कि उचित अनुचित समझ सको और न तुम्हारे लिये उचित ही है कि तुम उनकी आज्ञा पर विचार करो। जब तक ब्याह नहीं हुआ है तब तक आंख मूँद कर मा बाप का कहा करना चाहिए। ब्याह हो जाने पर तो पति मालिक हो जाता है।

जो कभी मा और आज्ञा दे और बाप उसे उलटी आज्ञा दे तो

मा का कहा ज़रूर करे और बाप का कहा न कर सकने के लिये हाथ जोड़ के क्षमा माग ले। देखो रामचरित मानस में माता कौसल्याजो राम जी से क्या कहती हैं—

जौ केवल पितु आयसु ताता,
तौ जनि जाहु जानि बड़ि माता,
जौ पितु मातु कहेउ बन जाना,
तौ कानन सत अवध समाना।

मा का पद बाप के पद से बड़ा है। जब मा बाप दोनों की आज्ञाओं में विरोध हो तो मां की ही आज्ञा मानो।

माता पिता जीते जागते देवता हैं। इनकी पूजा करनी चाहिये। इनकी पूजा कैसे करते हैं, सो सुनो।

बड़े भोर अपनी जगह से सोकर ज्योंही उठो, पहले भगवान को सुमिर लो फिर उठकर मा के चरण छुओ, फिर बाप के चरण छुओ। फिर नित्य के जरूरी कामों से निबटकर मा बाप जो कुछ करने को कहें सो ही करो। जिस काम को मना करें उसे न करो।

आज्ञा सम न सुसाहिब सेवा

कहना मानना, कहा करना, सबसे बड़ी सेवा है। इसके सिवा जब तुम देखो कि मा बाप को किसी तरह तुम सुख पहुँचा सकती हो तो वह सुख पहुँचाने में न चूको। प्यास लगे तो

पानी दो, उनके शरीर की मालिश करो, चरण चापो। माँ जो जो काम करती हो उस उस काम में अपने बूते भर उसको सहारा दो। उसका काम हलका कर दो। जब कभी माता पिता या बड़े बूढ़े या घर के कोई बीमार हो तो उनकी भी भरसक सेवा करनी चाहिये। और कुछ न बन पड़े तो रोगी के पास चुप चाप बैठो, वहा कोई बच्चे हल्ला गुल्ला न करें। वह काम करो जिससे रोगी को सुख मिले।

बड़ों का कहना मानना चाहिये। जिद न करना चाहिये। बड़े जो कहेंगे, जो करेंगे, वह तुम्हारे भले के लिये होगा। जिद करने से तुम्हारा नुकसान होगा।

चमेली का हठ

मोहनी और चमेली दोनों अपने मा बाप की लाडिली थीं। चमेली बड़ी अड़ीली, बडी जिद्दी थी। मोहनी बड़ी सीधी थी। मा बाप का कहा मानती थी। सोमवती अमावस और सूर्य्य ग्रहण साथ ही पड़ा था। मा नहाने जा रही थी। मेला बड़ा भयानक था। लड़कियों को मा नहीं ले जाना चाहती थी। मोहिनी तो तुरन्त मान गयी पर चमेली ने रो रोकर घर में कुहराम मचा दिया। लाचार हो मा को चमेली को साथ ले जाना पड़ा।

गद में चचल चमेली मा की अँगुली छोड कर इधर उधर

अठखेलिया करती थी। मा का कहना सुनती नहीं थी। मा हैरान थी। आखिर भीड़ भारी आयी तो चमेली छूट गयी। अब मा का कलेजा धड़ धड़ करने लगा। साथ की औरतें भी घबरायीं। मा बेचारी हैरान हो गयी। पिता ने ढूंढने के लिये स्त्रियों का साथ छोड़ दिया। पर उधर चमेली किसी भ्रम में पड़ कर किसी और गली में भीड़ के साथ धक्का खाते निकल गयी। न जाने कितनी ठोकरें, कितने धक्के खाये। अनेक बार दबते दबते बची। अन्त में एक जगह भीड़ की वह चपेट लगी कि बेचारी गिर गयी। जो कहीं एक बहादुर बालचर की नेक निगाह न पड़ गयी होती, तो वहा पिस जाती। बालचर ने उसे साफ उठा लिया और सेवासमिति के डेरे में जाकर वहा के अधिकारियों को सौंप आया। चमेली ने वह वह धक्के खाये थे कि छठी का दूध याद आ रहा था। रोते रोते हिचकिया बँध गयीं थीं। आखें लाल हो गयी थीं। लाख लाख पूछने पर भी वह किसी को कुछ बता न सकी। पता लगे तब तो वह मा बाप तक पहुँचायी जाय!

बाप उसकी खोज में अलग हैरान था। मा बेचारी मारे रंज के बहुत समझाने बुझाने से नहायी। किसी तरह उसे ढूंढते ढूंढते रोते कलपते घर आयी। मोहिनी भी चमेली का छूट जाना सुनकर बहुत रोयी।

बाप बेचारे ने मेले भर ढूंढ मारा। कुएँ तालाब, दूकानें

तमाशे, घाट, सभी जगह फिरा। जहां जहां पुलीस का चौकी पहरा था पूछता फिरा। जगह जगह रपट लिखायी। बहुत हैरान हुआ। इस दौड़ धूप में शाम हो गयी। बच्ची का पता न लगा। हताश हो एक जगह बैठा सुस्ता रहा था और अपने करम ठोंक रहा था कि वही बालचर उधर से आ निकला। इसे देखकर पूछा "उदास क्यों हो? कुछ खोया गया क्या?" बाप ने जवाब दिया "हां, मेरा सर्वस्व खो गया। मेरी नन्हीं लड़की मा के साथ से छूट गयी। खोजते खोजते शाम हो गयी। हार कर बैठ गया।"

बालचर—क्या आपकी लड़की का नाम चमेली है?

बाप—जी हां, क्या आपने उसको कहीं देखा है।

बालचर—जी, देखा क्या, यह मेरे ही दल में है। चलिये। वह तो तब से रो रही है। आँसुओं का तार नहीं टूटता। वह तो भीड़ में पिसते पिसते बची।

बालचर ने चमेली का सारा हाल उसके बाप से राह में चलते चलते कह डाला। थोड़ी देर में लोग उस डेरे पर पहुँचे। बाप को देखते ही चमेली चिल्लाकर लिपट गयी और फूट फूट कर रोयी। बाप ने बालचरों को बहुत बहुत धन्यवाद दिये। घर आकर चमेली मा से लिपट गयी। दोनों खूब रोयीं। चमेली ने कान पकड़े कि हठ कभी न करूँगी और मा बाप का कहना

मानूंगी। मोहिनी की तरह मा बाप की सेवा करूंगी।

प्यारी बेटी! बोलो तुम चमेली बनोगी या मोहिनी?

चौथा पाठ

भाई, बहिनें और भावजे

भाइहिं भाइहिं परम सुनीती,
सकल दोष छल बरजित प्रीती।
(तुलसी)

प्यारी बेटी! परिवार में छोटे और बड़े भाई, छोटी और बड़ी बहिनें भी होती हैं। बड़े भाइयों का जब ब्याह हो जाता है तब उनकी बहुएं भी आती हैं। यह बहुएं तुम्हारी भावजें होती हैं। तुम और तुम्हारी बहिनें ननद कहलावेंगी। तुम्हारी माता उन बहुओं की सास और ससुर होंगे। तुम्हारे छोटे भाई उन भावजों के देवर होंगे छोटे बड़े दोनों भाइयों का ब्याह हुआ तो दोनों भावजों में आपस में देवरानी जेठानी का नाता होगा। तुम्हारी छोटी भावज तुम्हारे बड़े भाई को जेठ कहेगी और बड़ी भावज को जेठानी कहेगी। बड़ी भावज तुम्हारे छोटे भाई को देवर और छोटी भावज को देवरानी कहेगी।

यह तो परिवार के भीतर के नाते हुए। पर गाव या मुहल्ले के लड़के लड़किया भाई बहिनें हुईं। बड़ों में तुम्हें चाहिये कि किसी को चाचा चाची, काका काकी, बाबा अय्या जैसा उचित हो पुकारो। मुहाल या गाव के लोगों के नाम लेकर पुकारना तुम्हारे मुंह से अच्छा न लगेगा। उसी तरह तुम्हारे घर आनेवाली कहारिन, अहीरिन, भगिन, धोबिन, नाइन आदि को भी किसी को चाची, किसी को मौसी, किसी को बुआ, किसी को अय्या आदि कहो। उनके पतियों को भी उसी तरह पुकारना चाहिये। सबसे पारिवारिक नाता जोड़ लेने से प्रेम बढता है। आपस का व्यवहार सच्चा हो जाता है।

परिवार में जितने छोटे बड़े रहते हैं सबको आपस में प्रेम रखना चाहिये। मेल मुहब्बत से बरतना चाहिये। आपस में झगड़ा लड़ाई गाली गलोज भलेमानुसों के घरों में नहीं होता। पढे लिखे लोग झगड़ा नहीं करते और बुरी बातें मुंह से नहीं निकालते। नीचों ऊचों में यही भेद है। नीच लोग लुगाई आपस में लड़ते हैं गालिया बकते हैं, नगपन करते हैं। ऊंचे लोग मेल से रहते हैं। कितना ही गुस्सा चढे आपेसे बाहर नहीं होते, जबान में लगाम रखते हैं। अगर ऊचे घर में कोई नीच स्वभाव का भी निकल गया, आपेसे बाहर हो गया, गाली गलौज बकने लगा, तो घर के और प्राणी अपनी भलमनसाहत को खो नहीं देते। सब कुछ सह लेते हैं, पर मुंह से गन्दी निकाल

कर या नीच व्यवहार करके अपनी इज्जत नहीं खोते। सह लेते हैं। तरह देते हैं। गम खाते हैं। जो नंगपन करता है पीछे आप पछताता है। जो निलज हुआ ओर न सुधरा तो आप बिगड़ कर खराब हो जायगा। घरवाले ओर लोग अपनी इज्जत बनाये रहेंगे।

प्यारी बेटी! तुम्हारे छोटे छोटे भाई बहिनें खेल कूद में दंगा भी करें, तुम्हें पाजी भी कहें, मारें भी तब भी तुम उन्हें प्यार करो और उनका किया सब कुछ सह लो। जब वह देखेंगे कि इतने दंगे पर भी जीजी प्यार करती है तब वह सारा दगा भूल जायेंगे और तुमको भी प्यार करने लगेंगे। छोटों के साथ जो खेल खेलो उसमें याद रखो कि उन्हें किसी तरह चोट न लगे, उनका दिल न दुखे। वह तुमसे हारते भी हों तब भी तुम उन्हें जिता दो और आप हारी मानकर उनको खुश कर दो। तुम तो बड़ी हो। तुम जीतोगी तो तुम्हारी कोई बड़ाई नहीं होगी। वह छोटे हैं। तुम जिता दोगी तो वह खुश हो जायेंगे, उनका मन बढ़ेगा और उनको खुश देखकर तुमको अपने हारने मे भी बड़ी खुशी होगी। अगर वह हार गये तो उन्हें रंज होगा, उनका मन टूट जायगा। यह देखकर तुम्हें भी रंज होगा और तुम बड़ी हो जीतने की तुम्हें कोई खुशी भी न होगी। इस तरह देखो कि छोटों से हारने में सुख है जीतने में दु ख है।

प्यारी बेटी, तुम गुड़िया, खिलौने और मिठाइया पाओ तो

पने छोटे भाइयों और वहिनों को अपनी ओर से कुछ जरूर ा, क्योंकि तुम वड़ी हो। उन्हें भी हिस्से का खिलोना मिठाई मिली होगी पर तुमसे भी उनका हक है। उनके हिस्से में से कभी मत छीनो। वह अपनी खुशी से खिलावें तो कोई हरज नहीं।

यही वात अपने वडे भाइयो वहिनों से व्यवहार में निभानी चाहिये। अपने वड़े भाई वहिन अगर तुम्हें अपने हिस्से में से कुछ न दें तो बुरा न मानो। तुम्हारा छीन लें तो शिकायत मत करो छोटी होते भी तुम्हारी इज़्जत सब लेने में वढ़ जायगी। तुम्हें चाहिये कि अपने हिस्से में से अपने वडे भाइयों वहनों को भी जरा जरा दो। इससे आपस का मेल वढ़ता है। आपस में लड़ाई होनी अत्यन्त नीचता है। लड़ोगी तो लोग तुम्हें नीच कहेंगे।

किसीसे कोई कडी वात न कहो। मीठी और प्यारी वातों से सभी छोटे वडे तुम्हें प्यार करेंगे। कड़वी ओर कड़ी वातें मुँह से निकालोगी तो लोग तुम्हें फटकार देंगे। कोई तुम्हें न चाहेगा। मीठी ओर प्यारी वात वसी करन है। सव लोग इससे वस में हो जाते हैं। कहा भी है—

"वसीकरन यह मंत्र है, तजदे वचन कठोर"

तुम्हारी सखी सहेलिया भी तुम्हारे कडे वरताव से रूठ

जायँगी। मीठी बातों से वह भी तुम्हारे वस हो जायँगी, तुम्हारी भावजें तो तुम्हें इस गुन से हाथों हाथ लिये रहेंगी।

और तुम्हारी भावजें कौन हैं? वह भी तो किसी माँ बाप की लाड़िली कन्याएं हैं। वह आज तुम्हारे घर आकर अचभे में पड़ गयी हैं। नया घर है ना? सब लोग उनके लिये नये हैं। उनके मा बाप भाई बहिन सब छूट गये। देखो, तुम भी एक दिन ब्याहकर किसी की बहू बनकर कहीं नये घर जाओगी और वहाँ सब नये नये लोग पाओगी। भाई बहिन माँ बाप चचा चाची सभी छूट जायँगे। तब तुम्हें कितना दुःख होगा! तुम्हें मा बाप की याद आयेगी। नाना नानी की याद सताएगी। भाइयों बहिनों की याद कर करके रोओगी। और कहीं तुम्हारी सास ननँद निकम्मी निकलीं तो तुम्हारा जीवन कितना दुःखी हो जायगा, तुम अपने को कैसी अभागिनी समझोगी अपने भाग को कोसोगी।

अब भावजों की दशापर विचार करो। देखो, उनकी सास ननँद, तुम्हारी माता और तुम अगर उनसे प्रेम का बरताव न करोगी तो उनको कितना दुःख होगा। तुम्हारा और तुम्हारे भाई बहिनों का ऐसा सुन्दर व्यवहार हो कि भावजें अपने भाई बहिनों को भूल जाएँ और तुम लोगों को अपने भाई बहिन समझने और मानने लगें। तुम सब के सब भावजों को प्यार करो। बिरानी जगह आयी है, नयी लड़की है, कितनी लाज

होंगी, कितना सकोच होगा ! मारे सकोच के मारे लाज के अपनी कोई जरूरत प्रकट न करेंगी। तुमको चाहिये कि तुम उनसे पूछ ताछ करती रहो। "शौच को जाओगी तुम्हें पानी दूँ। कुछ नाश्ते को लाऊँ ?" आदि सैकड़ों बातें हैं जिनके लिये पूछना तुम्हारा कर्त्तव्य है। तुम आपही सोच देखो। जितने काम तुम करती हो, जितनी जरूरतें तुम्हारी हो सकती हैं, जो सुख दुःख तुम्हें हो सकते हैं, वही काम, वही जरूरतें, वही सुख दुःख बल्कि तुम्हारे से ज्यादा भावजों के हो सकते हैं। तुम्हारी बड़ाई इसी में है कि उन्हें रत्ती भर कष्ट न हो। और उन्हें आराम मिलेगा तो तुम्हें भी ख़ुशी होगी। आपस का प्रेम ऐसा बढ़ जायगा कि ननद भावज दो तन एक प्राण हो जाओगी। फिर जब तुम भी ससुराल जाओगी तुम्हारी भावजों से रहा न जायगा वह बराबर तुम्हारी खोज खबर लेती रहेंगी।

अपने भरसक परिवार में कोई ऐसी बात न होने दो कि घर में किसी तरह से कलह हो या किसी तरह का किसी को कष्ट हो।

प्यारी बेटी ! तुम अगर जतन करो तो सारे घर को सुख प्रेम और शान्ति का मन्दिर बना दो। एक एक प्राणी को स्वर्ग का आनन्द मिलने लगे।

प्यारी बेटी ! तुम्हें पराये घर जाना है। वहीं तुम्हारा अपना घर होगा। यह बात बिलकुल सच है। इसीलिये घर और घर के

भीतर की सारी चीज़ें तुम अपने माँ बाप और भाई की समझो। अगर भाई भावज कभी लड़ बैठें और कहें कि यह घर बार हमारा है तो तुम मत लड़ो। तुम तुरन्त मान लो। यह बात तो ठीक ही है। फिर लड़ाई न होगी। ब्याह के समय जो कुछ जो कोई तुम्हें दे देगा वह तुम्हारा होगा और जिस घर में ब्याहकर जाओगी वह घर बार जरूर तुम्हारा होगा। झगड़ा बेकार है। शान्ति से रहो। मेल मुहब्बत का प्रचार करो।

पाँचवाँ पाठ

अपने चारो ओर की सफ़ाई

बाहिर भीतर मन बचन करम सौच जहँ होय,
सत्य धम्मं श्री शिव गिरा गनय बसै थल सोय।

पिछले पाठ में हम कह आये हैं कि नीचों के घर लड़ाई झगड़े होते रहते हैं। ऊँचो के घर नहीं होते। तुम्हारे जी में यह बात उठती होगी कि नीच ऊँच किसे कहते हैं। जिसके ऊँची अटारी हो, वह ऊँचा है? क्या जिसके गाड़ी घोड़ा हो वह ऊँचा है? क्या जिसके नौकर चाकर हों वह ऊँचा है? नहीं, नहीं, नहीं। ऊँचे की पहचान यह नहीं है। ऊँची अटारी हो और गन्दी हो, कूड़े करकट से भरी हो तो वह नीच से नीच

घर है। एक छोटी सी मड़इया हो परन्तु साफ सुथरी चिकनी मुकनी हो, तो वह बहुत ऊंचा घर है। गाड़ी घोड़ा और नौकर चाकर हों पर उनमें किसी में सफाई न हो और घर में सभी लड़ते झगड़ते हों तो वह नीच घर है। जो लोग अपने आप अपने शरीर की सफाई करने में या अपने घर झाड़ू दे लेने में अपनी हीनता समझते हैं, वह ऊंच नहीं हैं।

प्यारी बेटी ! देखो, आदमी अपने लिये एक गिलास पानी लेने के लिये एक नौकर का मोहताज है, अपने हाथ से नहीं ले सकता, वह तो बड़ा दीन है। उसके ऊपर क्या हमको तुमको दया न आवेगी ? वह तो बीमार है या बीमार की तरह से है। बीमारों की मदद तो करना चाहिये, पर जो बीमार नहीं है, परन्तु आलसी है या अमीर बनता है, उसके लिये तो बड़े लाज की बात है।

सब से पहली और जरूरी बात यह है कि भलेमानुस को अपने घर की सफाई और अपनी सफाई अपने हाथ से करना चाहिये। नौकरों मजूरों से मदद लेने में हरज नहीं है, पर जब तक हम आप सफाई के काम में जी न लगावेंगे, अपने हाथ से जब तक खुद न करेंगे तब तक ठीक ठीक सफाई नहीं हो सकेगी।

घर का झाड़ना बोहारना नित्य का काम है। सबेरे उठकर शौच को जाओ। निबटकर आओ तो अपने बिस्तर लपेटकर

रख दो। जो चीजें जहाँ की हों वहां ठिकाने से रखो। फिर झाड़ू लेकर संभाल संभाल कर झाड़ो। जितना कूड़ा करकट हो एक ओर से बटोरती जाओ। झाड़ू इतनी जोर से न दो कि तमाम गर्द उड़कर पड़े। धीरे धीरे सावधानी से झाड़ू देकर कूड़ा करकट एक कोने में जमा करो। जब सारे घर का कूड़ा एक जगह जमा हो जाय तब कूड़े को खूब देखो भालो। उसमें कई जरूरी चीज हो सकती हैं। उन्हें बीन बानकर अलग कर लो।

कूड़े में सूखे पत्ते लकड़ियों के टुकड़े जलाने के काम में आ सकते हैं। इन्हें अलग कर लो। कूड़े में कागज भी हो सकते हैं। कागज़ कभी न फेंको। कागज बटोरकर एक रद्दी खाने में रखो। कभी कभी भूल से बड़ी जरूरी रसीदें और नोट तक लोगों ने इस तरह फेंक दिये हैं। रद्दी की टोकरी को कोई घर का जानकार समझदार देखेगा और जरूरी कागजों को निकाल लेगा। बेकार रद्दी कागज भी बिक जाता है। अगर न बेचो तो गिरस्ती में सैकड़ो काम निकलते हैं। दुकानदार पुड़िया बांधते हैं। कभी कभी छोटी मोटी चीज रद्दी जलाकर गरम कर सकते हैं। कागज सड़ाकर उसकी लुगदी बना सकती हो। मेथी पीसकर मिला दो तो लस आ जाय, फिर इस लुगदी की टोकरिया कलमदान आदि अनेक चीजें बन सकती हैं। कुड़े में हरी पत्तिया पत्ते तरकारी के छिलके डंठल आदि भी रहते हैं। बटोरने के पहले जब यह

साफ हों तभी इन्हें जानवरों को दे देना चाहिये। उनके लिये यह भोजन है। इन्हें मिट्टी में गन्दा करके उनका भोजन खराब न करे बच्चे अकसर खाते खाते रोटी भात पूरियों के टुकड़े फेंक देते हैं। यह जूठन बहुत से जानवर खा सकते हैं। साफ अच्छी रोटियां या साफ जूठन ज्यादा बचे तो बहुत से दुखिया भुक्खड़ों का पेट भर सकता है। अनाज कभी कूड़े में न जाय। अनाज की खराबी होती है तो अनाज सराप देता है और ख़राबी करने वाला दाने दाने को मोहताज हो जाता है। कूड़े में पड़े अनाज के दाने सूप से पछोर कर अलग लो और चिड़ियों को खिला दो।

अब जो कूड़ा बचा हुआ है, उसमें अधिकतर मिट्टी कंकड़ ठीकरे गर्द गुबार खर पात हो सकता है। इन्हें कूड़े खाने में या तो आप डाल आओ या बहुत भारी हो तो किसी और से डलवा दो।

झाड़ू अच्छी मजबूत बँधी हुई होनी चाहिये। ऐसी न हो कि उसके ही सींके इधर उधर गिरते रहें और सफाई के बदले गन्दगी हो जाय। झाड़ बोहार कर झाड़ू को पानी से धो डालो और सम्भालकर रख दो।

झाड़ने बोहारने के बाद सब सामान पर का गर्द गुबार एक झाड़न से पोंछ डालो।

अठवारे में एक दिन एक लम्बी लकड़ी में चीथड़े बाँध कर

घर भर में कोने अतरे छत में जहा कहीं मकड़ियों ने जाले तने हों सब को साफ कर डालो। घर की दीवालों पर बहुत कर के गर्द पड़ जाती है और जमा होकर भीत का रंग भद्दा कर देती है। लम्बी लकड़ी में चीथडे बाधकर तुम दीवाल भी साफ कर सकती हो।

कपड़े, तौलिया अगोछे आदि इधर उधर न पड़े रहें। जिन खूटियों पर जिन्हें रहना चाहिये उन खूटियों पर उन्हें रख दो।

घर गिरस्ती में सैकड़ों चीज़ें रहती हैं। कुछ का काम नित्य पड़ता रहता है। कुछ का कभी कभी। जिनका काम कभी कभी लगता है उनको इकट्ठा भडारे के घर में ऐसे रखो कि वह चीज़ें जतन से भी रहें और जब काम पड़े तो झटपट मिल भी जायँ।

घर गिरस्ती में जितनी चीजें हों सब के लिये कोई न कोई जगह होनी ही चाहिये। वह अपनी जगह पर रहें। जब काम लगे तब वह हटायी जायें। काम हो जाने पर फिर वहीं लाकर रख दी जायें।

एक जगह की चीज दूसरी जगह पर कूड़ा है। गदगी इसी को कहते हैं। भूमि में मिट्टी कूडा नहीं है, परन्तु तुम्हारे सुन्दर मुखड़े पर वही मिट्टी गाल में लगी हो तो भद्दी लगेगी, वही गदगी है। अगर माथे पर सुन्दरता से उसी मिट्टी की एक टीका देलो तो बेटी! तुम्हारा माथा उसी मिट्टी की एक टीका से अधिक सुन्दर दीख सकता है। दावात में रखी हुई स्याही कूडा

नहीं है। उसी स्याही का एक छींटा या बूंद तुम्हारी साफ साड़ी पर गन्दगी है। इसीलिये हर चीज के लिये कोई न कोई जगह निश्चय कर लो और उसे उसी जगह पर रखो। और इस तरह पर रखो कि घर साफ सुथरा और सुन्दर लगे।

तुम्हारे कपड़े खूब साफ और धुले होने चाहिये। धोबी तो कपडे बहुत देर में धोकर देता है। तुम अपने कपड़े अपने हाथ से धो लिया करो। जब नहाने जाओ तो पहले अपनी कुरती भिगो कर उसमें साबुन मलो और उसे मुकिया कर थोड़ी देर भीगने दो। फिर नहालो और सूखे कपडे पहन लो। अब अपनी उतारी हुई धोती में धोने वाला साबुन मलो और मुकिया कर रख दो, कुछ देर साबुन उसमें भिने। अब अपनी कुरती उठा कर दोनों हाथों पकड़ कर एक एक भाग खूब मलो और फिर इतना धो डालो कि साबुन की गंध बिलकुल निकल जाय। फिर इसी तरह अपनी धोती और अंगोछा धोओ। नित्य धोया करो तो तुम्हारे कपडे सदा साफ बने रहेंगे। गन्दे कपडे नीच लोग पहनते हैं। अच्छे लोग अपने कपडे धो लेते हैं और सुखा लेते हैं।

साबुन न मिले तो सोडा से धोओ सोडा न मिले तो साफ पानी से ही धोने से सफाई हो जायगी। रीठी से भी धो सकती हो। रेह और सज्जी से भी धो सकती हो।

जहां कहीं धोने को पानी न मिले, वहां कपड़े को बालू में खूब रगड़ो। फिर उसे खूब झटकारो कि बालू के रवे निकल

जायँ। फिर धूप में दिन भर सूखने दो। फिर बालू से मलकर फिर धूप में सुखाओ। अच्छी तरह झाड़कर इस कपड़े को काम में ला सकती हो।

थूकने की बात बड़ी बुरी है, परन्तु कभी कभी थूकने की ज़रूरत पड़ती है। जब थूकने का काम पड़े तब जाकर मोरी या नाली में थूको खकारो और पानी से बहा दो। जो इतना पानी न मिले तो उसे राख या बालू से ढक दो। दीवाल पर कभी न थूको। एक तो थूक का दाग दीवाल पर पड़ जायगा और बराबर तुम्हारी मैली बान की गवाही देता रहेगा। दूसरे उसके कण हवा में उड़ कर हवा गन्दी करेंगे और बीमारी फैलाएंगे। हमने बहुत घरों में देखा है कि दीवाल थूक से रँगी हुई है। तुरन्त हमारे मुँह से निकला "ओह! इसमें कौन म्लेच्छ रहता था। दीवाल देखकर जी बिगड़ता है।" ऐसे थूक के घर में कभी न रहना चाहिये।

बीमारी के कारण जो बहुत थूकना हो और रोगी नाली तक न जा सके तो कागज़ या मिट्टी के बरतन में जिसमें राख रखी हो थूकता रहे और उसे समय समय पर साफ किया जाय।

पाखाने का घर सब से ज्यादा साफ रखने की ज़रूरत है। परन्तु शायद बहुत छोटी होने के कारण तुम नहीं कर सकती हो।

तुम्हारी गुड़िया, तुम्हारी पुस्तकें, तुम्हारे सीने पिरोने या

बुनने का सामान, तुम्हारी तकली, तुम्हारा चर्खा तुम्हारी ओढ़नी सब कुछ साफ रहनी चाहिये।

रसोई और भोजन का घर भी साफ़ रहना चाहिये। सारे बरतन समेट कर माजने की जगह पर पहले रख लो। रसोई के घर में झाड़ू देकर चोका इस तरह पर दो कि धरती झटपट सूख जाय। पक्की गची हो तो धो डालो। फिर बरतन माजने में मा की या मजूरनी की सहायता करो।

प्यारी बेटी! चौका बासन करने को तुम्हारे घर मजूरनी भी लगी हो, तो भी तुम अपने हाथ से सब काम करना सीखो। जो आदमी अपने काम के लिये औरों का मुँह देखता है, आप खुद नहीं कर सकता वह अपने नौकरों का गुलाम है, दास है। मालिक नहीं है। मालिक वही है जो नौकर मजूरनी की ख़ुशामद नहीं करता।

तुम गिरस्ती का सारा काम सीखे रहोगी तो किसी दिन काम आवेगा। मजूरिन बीमार होग, या काम छाड़ देगी, या मजूरिन रखने को तुम्हारे पास पैसे न होंगे, या मजूरनी ठीक तौरसे काम न कर सकती होगी तो तुम उसे यह दिखा दोगी कि तुम मजूरिन की मोहताज नहीं हो।

जितनी सफाई और सुघराई से तुम अपना काम कर लोगी उतनी सफाई सुघराई से मजूरनी नहीं कर सकेगी।

घर का काम काज करने से मेहनत की वान पड़ी रहेगी और भोजन पचेगा, जी अच्छा रहा करेगा।

पीसने कूटने मेहनत मजूरी करते रहने से जी अच्छा रहता है। आराम से बैठे रहने से आदमी बीमार हो जाता है।

छठा पाठ

अपनी सफ़ाई

मन बच करम सौच रत जोई,
सरुज न होइ कबहुं नर सोई।

अपने चारों ओर की सफ़ाई जरूरी है। परन्तु अपनी सफ़ाई कम जरूरी नहीं है।

प्यारी बेटी, यह तुम समझी हो कि अपना आपा क्या क्या है? कितना बड़ा है? यह समझना जरूरी है।

अपना आपा एक तो अपना तन है जिसे हम कुछ तो देखते हैं और अधिकतर जानते हैं।

दूसरे हमारे तन का भीतरी भाग है जिसे हम देख नहीं सकते। जिसका कुछ ही अंश हम जानते हैं।

तीसरे हमारा मन है। यह भीतरी भाग तो मालूम होता है,

पर जो कुछ हम विचारते हैं और जानते हैं उसमें इसका काम सब से ज्यादा मालूम होता है।

हमारा तन जो ऊपर है, तनका भीतरी भाग और मन इतने को हम अपना आपा कहते हैं। अपनी सफाई तभी हो सकती है जब इन तीनों की सफाई हो।

पहले हम तन की सफाई पर विचार करेंगे। हमारे शरीर के ऊपरी भाग में कोई अग नहीं जो गंदा न होता हो।

बेटी! तुम्हारे सिर में बड़े बड़े बाल हैं। इनमें गर्द गुबार जम जाता है। बाल उलझ जाते हैं। कभी कभी गदगी से जूं भी पड़ जाती है। गर्दन पर मैल जम जाती ही है। खाने के बाद मुह में जूठा रह जाता है और पेट की भाफ आदि से मुह के भीतर दात पर और जीभ पर मैल जम जाती है। बगल तो मैली होती ही है। हाथ से भाति भाति के काम लिये जाते हैं, उनका मैला हो जाया करना स्वाभाविक ही है। पेट और पीठ और सभी जगह आदमी के खाल में पसीना निकलने के लिये बारीक छेद हैं। इनकी राह मे बराबर गन्दगी निकलती ही रहती है। इससे ऊपरी भाग गन्दा हो ही जाता है। पाखाने और पेशाब के लिये तो कुछ कहना नहीं है। यह तो मल हैं ही। जिस अग से यह निकलते हैं वह गन्दे हो ही जाते हैं। पावों में चलते फिरते धूल लग ही जाती है और तलवे तो खूब ही गन्दे हो जाया करते हैं। नखों के भीतर तो गन्दगी का खजाना है।

देखो कि सिख से नखतक सफाई की जरूरत है।

तड़के खाट से उठते ही शौच को जाती हो ना? शौच क्या है?

शौच का मतलब है सफाई। ऐसी बान डालो कि बिस्तर से उठते ही पाखाने जाने की तुम्हें जरूरत हो। इसमें पेट की सफाई असल बात है। दस्त खुल के साफ आना चाहिये। पाखाने में बेकार बहुत देर तक बैठना न पड़े। जो ऐसी ज़रूरत पड़े तो समझो कि पेट की सफाई ठीक नहीं हो रही है। ऐसी बात हो तो अपने मा बाप से कहना जरूरी है। दस्त हो जाने पर पहले मलद्वार को और मूत्रद्वार को जल से धोओ। फिर चिकनी मिट्टी लगा कर मलद्वार को तीन बार धोओ। यह सब काम बायें हाथ से करना चाहिये। फिर चिकनी मिट्टी बायें हाथ में लेकर बायें हाथ की ही अँगुलियों से मलो। ऐसा पाचबार करके दहने हाथ से पानी डालती धोती जाओ। फिर दहने हाथ से बायें हाथ की अँगुलियों में मिट्टी लगा लगाकर पाच बार धो डालो। फिर पाच बार मुंह में जल लेकर खूब कुड़ कुड़ाकर कुल्ला करो। यह सब काम नाली के या मोरी के पास करो। फिर अपने दातों को दतौन से, या कोयले के बारीक चूर्ण लगाकर अँगुलियों से, खूब मलो। दातों को बाहर की ओर, भीतर की ओर, ऊपर, नीचे सब तरफ बहुत हलके हाथों से मलना चाहिये। फिर दतोन चीर कर उसके चीरे से, या जीभी से, जीभ की मैल

साफ करो। जीभ दो तीन चार साफ करके फिर अनेक वार कुल्ला करो और फिर पूरा चेहरा मलकर धो डालो। आँखें अच्छी तरह ठंढे पानी से धोओ। आखों के कोनों पर कीचड़ लग जाती है और बहुत कड़ी होकर चिपक जाती है। पानी से तर कर करके इसे छुड़ा डालो। फिर नाक अच्छी तरह साफ करो। नाक के भीतर नकटी जम करके लग जाती है। जरासा पानी सुड़ुक कर छींको। ऐसा वार वार करो। छोटी अँगुलिया डालकर भी नाक के दोनों छेद साफ कर डालो। जब नाक की भी पूरी सफाई हो जाय तब कान के भीतर के छेद तक एक गीला कपड़ा अँगुली में देकर कान को अच्छी तरह साफ करो। कान साफ करने में उसके ऊपर नीचे, अगल बगल, बाहर की जड़ में जरूर सफाई करो, क्योंकि मैल ऐसी ही जगहों में इकट्ठी होती है। अब फिर से पूरा चेहरा और सिर धो डालो।

सिर धोने के लिये तिलकी या चमेली के तेल की खली बहुत अच्छा होतो है। सिरमलन की एक मिट्टी काली सी मिलती है। पाली मुलतानी मिट्टी भी बहुत चिकनी और ठंढी होती है। ऐसी चीजें सिर में लगाकर खूब मलो। फिर खूब धो डालो। बालों में रोज रोज कंघी करना चाहिये। बालों को खूब धोने के बाद कंघी करो। जब साफ हो जायें तब सारे बदन पर पानी डाल डाल कर भिगोओ और तब खूब मलो। देसी साबुन बहुत अच्छे प्रकार का मिले तो बदन में कभी कभी लगाकर नहा सकते हो।

रोज रोज साबुन नहीं लगाना चाहिये। बगल, कमर अ
मलमूत्र के स्थान अच्छी तरह मल मल कर धोओ, पावों
खूब रगड कर साफ करो। कभी कभी पाँव के तलवों
झावा से या पत्थर के टुकड़े से रगड़ना भी अच्छा है। जब स
बदन अच्छी तरह मल लो तब फिर कई बार ऊपर से पा
डाल कर सारे बदन को धो डालो कि खूब साफ हो जाय। फि
बालों को हाथ से निचोड़ो। अब कई परत सूखे कपड़े या अँगो
से बालों को सुखाओ कि उनसे पानी न टपके। फिर सा
बदन पोछ डालो। अब फिर बालों को सुखाने के लिये सू
कपड़े से पोंछो।

अगर बाल गूंधे हों तो सिर धोने के पहले खोल डालो
कोई पीठ मलने वाला हो तो जब तुम बदन मल रही हो उस
समय पीठ मलवालो। नहीं तो पीठ पर तौलिया डाल क
दोनों सिरे पकड़ कर पीठ खूब रगड़ो। बदन रूखा हो तो नहाने
के पहले तेल मल लो या मलवा लो। बाल जब सूख जाय त
नारियल का तेल डाल कर कंघी करो और गुंधवा लो।

शुद्ध नारियल का तेल बाल बढाता है। आज कल नारियल
के तेल के नाम से बहुत करके मिट्टी का बिना गंध का तेल बिकत
है। मिट्टी के तेल से कोई लाभ नहीं होता। बदन में मलने के
लिये सरसों का तेल सब से उत्तम तेल होता है। सुगन्धवाले
तेलों में बड़ी ठगी होती है। शुद्ध तिल्ली का तेल भी जो जान

हुआ तेली निकाले सभी कामों के लिये अच्छा होता है। इसी में जो इत्र चाहो मिलाकर सुगंधित तेल बना लो।

नहा धाकर साफ कपड़े पहनो। धोबी के धोये न हों तो अपने हाथ के धोये कपड़े ज्यादा अच्छे होते हैं। रसोई या पूजा-घर के लिये तो अपने ही धोये कपड़े पहनने चाहियें। धोबी के धोये कपड़े अगर रसोई या पूजाघर में पहनने ही पड़ें तो एक बार वह घर पर जरूर धोकर सुखा लिये गये हों।

अपने बदन की सफाई करना तभी शुरू करो जब अपने चारों ओर की सफाई कर चुकी रहो। जो अधिक कपड़े धोने के हों उन्हें धो चुकी रहो। तैलग और तमिल देश में और महाराष्ट्र में भी स्त्रिया ही घर के सारे कपड़े धोती हैं। धोबी के घर कपड़े बहुत कम जाते हैं। बच्चों के और स्त्रियों के कपड़े और मर्दों की धोतिया अंगोछ तक घर की देविया धो लेती हैं। मैंने स्त्रियों को अपनी आखों देखा है कि नदी किनारे ले जाकर बीस बीस कपड़े नित्य धो लेती हैं।

इतनी तो बदन की बाहरी सफाई की बात हुई। बदन की भीतर की सफाई कुछ ही तुम्हारे बस की है।

सास से बदन के भीतर खून की पूरी सफाई हो जाती है। साफ हवा में रहोगी तो सास से साफ हवा भीतर जायगी। भरसक भीड़ भड़क्के से बचो। या तो बाहर खुले में खेलो, या घर में रहो तो खिड़किया और दरवाजे खुले रखो। बन्द कमरे में

हवा गन्दी हो जाती है। तुम्हारे बदन से और दूसरों के बदन से जो सांस बाहर जाती है उसमें शरीर की मैल और जहर भी रहता है। यह उस कमरे में फैलता है। इसकी सफाई बाहर की साफ हवा से ही हो सकती है। रात को .दीया, लम्प, लालटेन, बत्ती आदि जलने से भी वैसी ही गन्दगी होती है। इसलिये जाड़ों की रात में भी कुछ खिड़कियाँ साफ हवा के लिये जरूर खुली रहें। जब सोने लगो रोशनी बुझा दो।

सांस नाक से ही लेना चाहिये। मुंह बराबर बन्द रखो। चाहे चलो फिरो चाहे आराम करती रहो, सभी समय नाक से ही सांस लेती रहो। रात को चादर या रजाई ओढने में नाक खुली रखो कि साफ़ हवा भीतर जाये। मुंह ढककर सोने से तुम्हारी ही गन्दी सांस तुम्हारे शरीर के भीतर फिर जायगी।

खाना भी साफ और ताजा खाओ। बासी, ठंढा, सड़ा, गला, जूठा कभी न खाओ। जूठा पानी भी न पीयो। खाने पीने की चीजें बिलकुल साफ होनी चाहियें। मक्खियां अत्यन्त गन्दी होती हैं। मैलेपर, थूक खकार पर बैठकर अपने गन्दे पाँव लिये खाने पर भी बैठ जाती हैं। गरम चीज़ों पर जलने के डर से नहीं बैठतीं। मक्खियों से बचो, यही हैजा आदि अनेक भयानक रोग फैलाती हैं। भोजन करने की जगह बहुत साफ होनी चाहिये। बरतन भाड़े साफ मजे और धुले हों। खाने बैठने के

पहले पाँव धोलो, फिर हाथ खूब धोलो, तब कुल्ला करो। तब भोजन करने की जगह पर जाकर बैठो।

भोजन करने के बाद एक घूंट पानी मुंह में लेकर खूब कुछ कुला कर पी जाओ। इस तरह दो तीन घूंट पानी जरूर पीयो। फिर सावधानी से मोरी पर जाकर अंगुलियों से बारबार मुंह और दांतों को साफ करके कुल्ला करो। इतने कुल्ले करो कि मुंह के भीतर खाने का जरा भी कोई अंश न रह जाय। तिनके से दांत मत कुरेदो। बूढे ऐसा इसलिये करते हैं कि उनके दांत खराब हो गये हैं। तुम कुरेदोगी तो तुम्हारे दांत अभी से खराब हो जायंगे। दांतों में पीड़ा होने लगेगी। खाने के बाद जो मुंह अच्छी तरह साफ करता है और रोज दतौन करता है वह मुंह और दांत के अनेक रोगों से बचा रहता है।

पान खाने की बान मत डालो। पान से दांत खराब हो जाते हैं। दांतों का मोती सा उजला चमकता रंग अत्यन्त सुंदर समझा जाता है। पान खाने से या मिस्सी आदि लगाने से मोती का आब उड़ जाता है गंदा काला या मटमैला देरी रंग हो जाता है जिसे देखकर दूसरे लोग घिनाते हैं।

कान भी कभी मत कुरेदो। कान की मैल कभी छठे छमासे होशियार डाक्टर से पिचकारी से निकलवा लो। कान कुरेदने वाले कान के रोगी हो जाते हैं और बहरे भी हो जाते हैं।

नाक में या कान में या बालों में या मुंह में अंगुली डालते

रहना बहुत गन्दी बात है। अंगुली से जब कभी कान खुजलाओ, जब कभी नाक में अंगुली डालो, या मुँह में अंगुली डालो तो तुरन्त हाथ धो डालो। यह बड़ी बुरी बात है।

गहने पहनने से बदन में रगड़ लगकर काले निशान पड़ जाते हैं। नहाती बेर इन्हें भी रगड़कर धो डालना चाहिये और गहनों को ब्रशसे या कूंची से खूब मलकर धो डालना चाहिये। गहनों की शोभा साफ होने में है। मैले गहने किस काम के।

प्यारी बेटी ! गहने पहनकर बाहर कहीं मत जाओ। धनके लोभी चोर डाकू बहुत हैं। गहनों के पीछे बहुतों की जानें गयी हैं। कितने लड़के और लड़कियाँ लापता हो गयी हैं। गहने पहनकर खेलना तो बिलकुल ठीक नहीं है। खेल के समय तुमको न अपने गहने कपड़ों का ख्याल रहता है, न अपनी सफाई का।

मन भी साफ रखो। मन में कोई बुरे विचार आते हैं तो मन गन्दा हो जाता है। चिढ़ से, क्रोध से, डाह से, बैर से, लोभ लालच से और झूठ से, कपट से, छल से, मन गन्दा हो जाता है। मन की गन्दगी से सारा काम बिगड़ जाता है। इन अवगुणों से अन्न ठीक नहीं पचता और शरीर में जहर पैदा हो जाता है। प्यारी बेटी ! मन मैला करनेवाले इन दोषों से बचो। शान्ति से, प्रेम से, सहन से, गंभीरता से, सन्तोष से, सचाई से,

ईमान्दारी से मन साफ रहता है और प्रसन्न रहता है। इसलिये मन साफ और प्रसन्न रखने के उपाय करती रहो और मैला और दु:खी करनेवाले दोषों से बचती रहो।

जब कभी तुम्हें यह दोष सतावें, झटपट पानी लेकर हाथ मुह धो डालो और एक गिलास पानी पी लो। फिर भगवान से तुरन्त प्रार्थना करो कि तुमको इन दोषों से बचावें और तुम्हारे मन में वह गुण लावें जिनसे मन साफ और सुखी हो जाय।

सातवाँ पाठ

खाने पीने का संयम

हित मित नियमित होइ अहारा।
कत ओषधि उपजाव पहारा॥

प्यारी बेटी! तुम तो अच्छी बेटी हो। तुम तो सभलकर खाती पीती होगी। बुरी और फूहड़ और लालची लड़कियाँ बकरी की तरह बराबर मुह चलाती रहती हैं। दिन भर कुछ न कुछ खाती ही रहती हैं। जीभ के लालच से उनका पेट भरा भी होता है तब भी मुह चला जाता है। इसका फल यह होता है कि—

(१) हाथ और मुँह सदा जूठा बना रहता है।

(२) खाने पीने में वह सफाई नहीं रख सकतीं।

(३) उनका पेट बिगड़ जाता है और आये दिन एक न एक रोग उनको लगा रहता है, और

(४) वह अपनी सखी सहेलियों की भी बान बिगाड़ती रहती हैं। अच्छी लड़कियाँ सफाई से रहती हैं। हरघड़ी खाती रहें तो सफाई कैसे रहे?

अच्छी लड़कियाँ समय से खाती पीती हैं। बच्चों को चार बार खाना चाहिये।

एक तो सबेरे दतौन करने के बाद कुछ हलका नाश्ता, फिर नौ बजे के बाद ताजा भोजन। फिर तीन बजे के लगभग हलका जलपान फिर सात आठ बजे के लगभग शाम का ब्यालू।

इस तरह बंधी घड़ी पर भोजन करने से जी अच्छा रहता है अपच नहीं होता। बान पड़ जाने से बँधी घड़ी पर खुलकर भूख भी लगती है और अपचकी शिकायत नहीं होती।

जब खाने की घड़ी बंधी है तो उसी ढग पर जगह और सफाई भी बंधी रहती है।

घर गिरस्ती में भोजन के लिये जो कुछ मिले उसी पर सन्तोष करना चाहिये।

हमारा देश बड़ा दरिद्र है। बहुत से माँ बाप आप तो भरपेट नहीं खाते पर बच्चों को किसी न किसी तरह खिलाते पिलाते हैं। ऐसे दरिद्र माँ बाप बेचारे घी दूध कहाँ से लावेंगे। बच्चों को

ऐसी ही चीजें खाने को चाहिये। पर बहुतेरे घर ऐसे हैं कि सूखी रोटी या भात भी भरपेट बच्चों को मिलना कठिन हो जाता है।

प्यारी बेटी! अपने माँ बाप की दशा देखो। अगर वह दूध दही खिला सकते हों तो ठीक है। नहीं तो दूध दही घी मिठाई आदि के लिये कभी हठ न करो। तुम्हारे हठ से माँ बाप को बड़ा कष्ट होगा।

अगर तुम्हें बड़ा अच्छा खाना मिलता हो तब भी तुम्हें चाहिये कि दीन दुखियों के से मोटे झोटे अन्न खाने की भी बान डालो। कौन जानता है आगे के जीवन में कब कौन सी दशा आ पड़ती है। ऐसी सहने की बान डाले रहो तो किसी दुःख के दिनों में इस बान से तुम्हें बड़ा लाभ होगा।

मोटे अन्न सभी बड़े ताकतवर, बड़े पौष्टिक होते हैं। उनका पचाना कठिन होता है, इसलिये जब कभी मोटे अन्न खाओ तब बहुत थोड़ा खाओ और दाँतों से खूब चबा चबाकर खाओ। चना, मटर, ज्वार, बाजरा, मकई, केसारी, उड़द आदि सभी कठिनाई से पचते हैं परन्तु पच जाने पर बड़ा बल देते हैं।

खाना खाने शुद्ध और प्रसन्न मन से बैठो और शान्ति और सुभीते से भोजन करो।

अन्न को खूब चबाया करो। दाँतों से इतनी अच्छी तरह

ाओ कि कोर का अन्न मुंह के राल की तरह पतला हो जाय
 तुम्हारे न चाहते भी कंठ के भीतर चला जाय।

तुम्हारे दाँत इसीलिये हैं कि कौर को तुम अच्छी तरह पीसो
म इसीलिये है कि कौर के पिसान को राल में मिलाकर खूब
नो। जब खूब पिसा और अच्छी तरह सना अन्न पेट में
यगा तो बहुत जल्दी पच जायगा। एक एक कौर को तीस
स बार चबाओ और कंठ से उतार लो तब दूसरा कौर लो।

इस तरह खाने में देर ज़रूर लगेगी, पर इस देर से बहुत
री लाभ होगा। आँत का काम हलका रहेगा। जो लोग कौर
 इस तरह पीस और सानकर पेट में नहीं भेजते, वह पेट को
चार करते हैं कि खुद पीसे और साने। इतना ज्यादा काम
 जाने से पेट जल्दी कमजोर हो जाता है। इसीलिये

दाँतो का काम आँतो से कभी मत लो

जब कौर बिना पीसा और सना भीतर जायगा तो पहले तो
ठ में ही अटकेगा। उसे मूर्ख लोग मुश्किल से पानी के सहारे
ारते हैं। देखो, अगर बीच में सचमुच प्यास लगे तो पानी
रूर पियो, परन्तु कौर उतारने के लिये पानी पीने की जरूरत
 पड़नी चाहिये। अन्त में कंठ साफ करने के लिये पानी पीना
रूरी हो तो पियो। परन्तु भोजन के समय पानी ज़्यादा पीने से
ाचन कमजोर हो जाता है, पेट की अग्नि मन्द पड़ जाती है।

भोजन बहुत धीरे धीरे करो

भोजन एक बहुत जरूरी काम है। इसमें जल्दी करोगी तो शरीर को बल न होगा, मन प्रसन्न न रहेगा, भोजन ठीक विधि से न पचेगा।

भोजन करती बेर प्यास लगे तभी पानी पियो

लोग बे पीसा सना कौर गले से नीचे उतारने के लिये पानी पीते हैं। इस तरह एक तो पेट को पीसने सानने की बेगार सापते हैं दूसरे ज्यादा पानी देकर भोजन को गीला और ज्यादा ठंढा कर देते हैं तो पेट को ज्यादा गरमी पैदा करनी पड़ती है। भोजन के पचाने का कारखाना हमारे मुँह से ही चलने लगता है। अगर एक नोकर से हम काम न लें और उसका भी काम दूसरे के सिर लाद द तो दूसरा नोकर न अपना काम ठीक तरह से कर सकेगा न दूसरे का काम बजा सकेगा। इस तरह दोनों काम बिगड़ जाता है।

भोजन के समय लालच के मारे भूख से ज्यादा मत खा जाओ।

शरीर के लिये जितना भोजन जरूरी है उतना ही मुँह से पिसवाना सनवाना और पेट से पकवाना चाहिये। ज्यादा रसद भेजने से मुंह और पेटको ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी और कहीं

न कहीं ज्यादा भोजन को जमा करना पड़ेगा। ज़्यादा मेहनत करते करते जब यह नौकर थक जायगे तो अपना जरूरी काम भी कम करेंगे। तब जितना भोजन जरूरी है उतना भी नहीं पचा सकेंगे। तब बीमार हो जाओगी।

भोजन भूख भर करो। न पचने के डर से कम भोजन भी मत करो।

भोजन अगर भूख से कम करोगी तो तुम्हारे पेट की थैली खाली रहेगी। भोजन जाकर उसके पूरे हिस्से को न भरेगा। थैली की भीत से चारों ओर से रस निकलता है और थैली हिलती डोलती रहती है जिससे भोजन उन्हीं रसों से सनता है। थैली भरी होगी तो रसों से मिलने और सनने में सुभीता होगा। खाली होगा तो थोड़े ही रस काम में आवेंगे। बाकी रस बेकार निचुड़ेंगे और जमा होंगे। कुछ दिनों में जब शरीर देखेगा कि इनका जमा होना व्यर्थ है तो वह रसों का बनाना कम कर देगा। इससे पेट के पचाने की ताकत घट जायगी।

भोजन करती बेर पानी न पियो या कम पियो।

हम कह चुके हैं कि पानी पीने से भोजन पतला हो जाता है। इसलिये पेट को आंच बढ़ानी पड़ती है। भोजन भी कम पहुँचता है, पानी ज्यादा। भोजन करने के घंटे भर बाद प्यास जरूर लगेगी। तब जितना चाहो पानी पियो, क्योंकि उस समय

पेट पानी मांगता है। उसे सानने में मदद चाहिये। उसकी मांग के पहले ही पानी पहुँचा देने से उसे रखने की जरूरत पड़ती है और उसके पास पानी बटोर रखने को लोटा तो है ही नहीं। अगर तुम्हारे आलस के लिये पेट फालतू बरतन अपने पास रखने लगे तो तुम्हारा शरीर कूड़े का गोदाम बन जाय। बेडोल और भद्दा हो जाय, सब कामों में अड़चन पड़े।

बहुत तेज और बहुत गरम चीजें मत खाओ

इतना गरम खाना मत खाओ और इतना गरम दूध न पियो कि मुँह जल जाय। लाल और काली मिर्चें, पीपल आदि कड़वी और तेज चीजें मत खाओ। इन चीजों की बान मत लगाना। यह चीजें भीतर की मुलायम झिल्लियों को जला देती हैं। पाखाने पेशाब में तुम्हें कष्ट होने लगेगा। खाते ही मुँह में छाले पड़ जायँगे। बहुत तेज खटाई भी न खानी चाहिये। तेज खटाई भी जलानेवाली चीज है। तेज स्वाद की चीजों से जीभ खराब हो जाती है। फिर उसे अन्न का सच्चा स्वाद नहीं मिलता। बहुत मसाले पड़ी दाल तरकारी पेट को खराब कर देती हैं। मसाला बहुत कम डेना चाहिये। नमक भी बहुत थोड़ा खाना चाहिये। भगवान ने सभी अनाजों में नमक डाल रखा है। देखो, वह इतना कम है कि तुमको बहुत कम पता लगता है। यह तो केवल स्वाद की चीजें हैं। खाने की चीज तो अनाज है।

बादी चीजें कम खाओ

हम जो अनाज खाते हैं उनमें दालें अधिक बादी होती हैं। इसलिये रोटी भात तो ज्यादा खाओ और दालें कम खाओ। सब से ज्यादा जरूरी भोजन रोटी और भात है। यह जितनी ही अच्छी तरह पके हो उतने ही कम बादी हैं। दाल भी ऐसी पकी होनी चाहिये कि दाने न दिखाई पड़ते हों, बिलकुल घुल गयी हो। तरकारियों में अधपकी गोभी कम बादी होती है। घुली गोभी ज्यादा बादी हो जाती है। और तरकारिया अच्छी तरह पकी होनी चाहियें।

दिन के भोजन में मिले तो अन्त में अच्छा दही जरूर खाना चाहिये। दही अनेक दोषों को दूर करता है और पेट के लिये हितकारी है।

मास मछली से ज्यादा ताकत दालों में है। जहा के लोग बिना मास मछली खाये जी नहीं सकते, या जहा यही चीजें सहज में मिल सकती हैं वहां की बात न्यारी है। जीवहिंसा के सिवाय इन चीज़ों को तो देखते घिन लगता है। जिन चीज़ों को देख कर ही मन घिनाय उनके खाने का तो सवाल ही क्या है। जहा अनाज ज्यादा महगा है और यह चीजें सस्ती हैं वहा दरिद्र आदमी इसी पर गुजर करते हैं।

फल और तरकारिया खूब खाओ। इनसे पेट अच्छा रहता

है। इनको अगर भूल से ज्यादा भी खा जाओ तो उतनी हानि नहीं जितनी और चीजों के ज्यादा खा जाने से होती है। परन्तु सड़ी गली चीजें कभी न खाओ। फल ज्यादा पके या घुले न हों। गदरे फल खाने चाहियें। फलों और तरकारियों का ताजा होना जरूरी है।

प्यारी बेटी! क्या तुम इन अनाजों को तेलहनों को जानती हो? जौ, गेहू, ज्वार, बाजरा, मका, धान, चावल, अरहर, मटर, केसारी, उर्द, मोथी, मू ग, चना, मसूर, अलसी, बँरें, तिल, सरसों, राई, रेंडी नहीं जानती हो तो मा बाप से पूछ कर पहचान लो।

प्यारी पुत्री! क्या तुम इन फलों ओर तरकारियों को जानती हो? आम, जामुन, लीची, फालसे, शहतूत, ककड़ी, बडहल कैथा, कटहल, खरबूजे, तरबूज, खीरे, फूट, अमरूद, नारंगी, सन्तरे, चकोतरे, मीठे नीबू, कागजी नीबू, सेव, नासपाती, अगूर (दाख), केले, नारियल, शरीफे, पपीते, खूबानी, पियारमेवे, बादाम, अखरोट, काजू, मूगफली, पिस्ते, चिलगोजे, आदि फल और मेवे। परवल, चिचिंडा, लोकी, घीया तोरई, तोरई, भिंडी, कुम्हडा, टमाटर, बेगन, आलू, टिंडो, खेखसा, कुन्दरू, सेम, गोभी, करेला, गाजर, चोकदर, मूली, शलजम, मटर की फलिया, बथुआ, पालक, मरसा, कुलफा, चोलाई, चकवड, रतालू, शकरकन्द, सिंघाडा, सुथनी, धनिया, पुदीना, मिरचा आदि तरकारिया

और साग। नहीं जानती तो मौके मौके पर मा बाप से पूछ कर पहचान लो।

आठवां पाठ

भगवान और देवता

विषय करन सुरजीव समेता। सकल एकते एक सचेता॥
सबकर परम प्रकासक जोई। राम अनादि अवधपति सोई॥

प्यारी बेटी! पिछले पाठ में हम खाने पीने के संयम की बात समझा चुके हैं। एक तरह से खाने पीने का संयम और भी होता है। वह है उपवास—व्रत।

यह पोथी जिन बेटियों के लिये लिखी गयी है उनमें हिन्दू बहुत ज्यादा हैं। उपवास-व्रत के बारे में हम जो कुछ लिखेंगे वह सभी तरह की पढ़नेवालियों के लिये हित की बात होगी।

तुम जो नित्य भरपेट भोजन करती हो इससे पेटका काम बराबर जारी रहता है। पेट बराबर मलमूत्र के रूप में सफाई भी करता रहता है। पर पूरी सफाई तो हो नहीं सकती। इसलिये कभी कभी एक दम भोजन न करने से या भोजन का समय बदल देने से या भोजनकी चीज़ बदल देने से या कम भोजन करने से पेट को फ़ुरसत मिलती है कि अपना बचा बचाया काम

कर डाले या सफाई कर डाले। इसलिये उपवास या व्रत शरीर के लिये बहुत लाभ करता है।

इस पोथी में हम उन्हीं व्रतों का हाल कहेंगे जो लड़कियों के लायक हैं। जिनका करना लड़कियों का धर्म्म है।

प्यारी बेटी! थोड़ी सी धर्म्म की बात भी तुमको जाननी चाहिये जिससे व्रत और पूजा की बात तुमको सहज में समझ में आ जाय।

दूसरे पाठ में हम समझा चुके हैं कि भगवान सारे संसार को चलाते हैं, सब जगह हैं पर उन्हें कोई पहचानता नहीं।

बेटी! तुम जानती हो कि चींटी हमें कितना देख सकती है? एक चींटी चली आ रही हो और उसकी राह में कुछ दूरपर तुम अपनी अंगुली जमा दो। चींटी सीधी चली आती है। अंगुली के पास पहुंच कर वह राह बदल देती है। अंगुली छोड़ कर दूसरी ओर चली जाती है। अगर वह दूर से अंगुली को देखती होती तो उसके पास आकर राह न बदलती दूर से ही कतरा जाती। उसके देखने में ऐसा आया कि राहमें एक गोल पहाड़ी है। वह पहाड़ी के बगल से निकल गयी। उसने अंगुली को भी नहीं देखा, हाथ तो क्या देखती! फिर तुम्हें तो चींटी जानती भी नहीं कि तुम संसार में हो भी। इसीसे समझो कि सब कोई अपनी बड़ाई छोटाई के नाप से ज्ञान रखता है। किसी का ज्ञान पूरा नहीं है।

आदमी का ज्ञान भी अपने से बड़ों के लिये चींटी की तरह का है। आदमी को अपने ज्ञान का, अपने बल का, अपनी बुद्धि का वैसा ही घमंड है जैसे एक चींटी को है। जैसे चींटी का घमंड हमारे सामने तुच्छ है उसी तरह हमारा ज्ञान भी हमसे बड़ों के सामने तुच्छ है। जैसे चींटी हमको नहीं जानती वैसे हम अपने से बहुत बड़ों को नहीं जानते तो भी बड़ा घमंड करते हैं।

जिस भगवान् की हम दूसरे पाठ में चर्चा कर आये हैं उसी ने इस दिखाई देनेवाली छोटी सी दुनिया को रचा है और उसी ने न दिखाई देनेवाले अत्यन्त बड़े लोकों को भी रचा है। उसकी रचना अपार है। वह ब्रह्मा का रूप बनाकर रचता है, विष्णु रूप धरकर रक्षा करता है, शिवरूप होकर संहार करता है। हम तुम भी चाहें तो भांति भांति के रूप धर सकते हैं, पर न तो एक साथ ही कई रूप धर सकते हैं और न रूप धर के कोई बड़ा काम कर सकते हैं। पर भगवान् एक साथ अनगिनत रूप धर सकते हैं और जो चाहें सो काम कर सकते हैं।

मूर्ख आदमी समझता है कि जितनी दुनिया हमें दीखती है, उतनी ही भगवान् ने बनायी है, अधिक और हमसे बढ़कर कोई है ही नहीं। वह यह नहीं जानता कि आदमी तो बहुत थोड़े हैं। और योनियों के लोग तो इतने हैं कि आदमी का दिमाग उनकी गिनती का ख्याल करके चकरा जाता है। परन्तु वह आदमी को दिखाई नहीं देते।

ब्रह्माने जैसे खनिज, पेड़ आदि, पशुपक्षी और मनुष्य यह चार जातियां बनाईं उसी तरह उन्होंने प्रेत, पितर, किन्नर, गन्धर्व, यक्ष, राक्षस, दैत्य, देवता, ऋषि, तपस्वी और योगी सब अनगिनत बनाये। मनुष्य तो थोड़े हैं और यह सब अपार हैं, तो भी मनुष्य इन्हें नहीं देख सकता इसी लिये नहीं जानता।

मनुष्यों को बताने के लिये ऋषियों ने वेद और पुराण प्रकट किये। ब्रह्माजी ने जब सब कुछ रचा तब मनुष्यों की रचना करके उनसे कहा कि देवताओं को यज्ञ पूजा व्रत आदि से तुम लोग प्रसन्न रखोगे तो देवता तुम्हें अन्न धन सुख और सन्तान देकर प्रसन्न करेंगे। बिना देवताओं को दिये जो खाता है वह पक्का चोर है।[1]

---

[1] यह गीता के नीचे लिखे श्लोकों का भाव है—

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्ट कामधुक्
देवान् भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः
परस्परम् भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ।
इष्टान् भोगान् हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुंक्ते स्तेन एव सः।

—भगवद्गीता अ० ३ श्लो० १०–१२

इसलिये हर मनुष्य को चाहिये कि देवताओं को उनका हक दे।

देवता तो अनगिनत हैं। घर गिरस्ती में कितने ही देवता पूजे जाते हैं। अपने इष्ट देवता, कुल के देवता, घर के देवता, स्थान के देवता, गाँव के देवता, फिर इनके सिवा भिन्न भिन्न मनोरथो को पूरा करनेवाले भिन्न भिन्न देवता हैं। तुम्हारे माता पिता इन देवताओं में अनेक को पूजते होंगे। या, शायद वह किसी देवता की पूजा न करते हों। शायद उनका कोई मनोरथ न हो, या शायद वह इन देवताओं को मानते जानते न हों। एक आदमी बाजार के बीच रहता हुआ भी अपने पड़ोस के दूकानदारों से कुछ न मागे, या कुछ न मागना चाहे तो इसमें हर्ज नहीं है। या वह पड़ोस के दूकानदारों से किसी कारण से मिल न सकता हो और उनसे कोई सरोकार न रखता हो, तो भी कोई हर्ज नहीं है। उनसे सम्बन्ध रखने में ज्यादा सुभीता है। न रखने में कम सुभीता है। पर बनियों से उसके घर बराबर रसद आती हो और वह दाम न चुकावे तो वह जरूर बेईमान है।

मैं तुम्हें उन सब देवताओं की पूजा करने को नहीं कहता। मैं कुछ देवताओं की पूजा बताऊंगा जो लड़कियों के लिये ज़रूरी है।

प्यारी बेटी! तुम्हें मिठाई की जरूरत होती है तब हलवाई

ी दूकान पर जाती हो और जब तुम्हें खिलौने या गुड़िया चाहिये व बिसाती की दूकान पर जाती हो। पर सब के लिये पैसे तो ा बाप से मिलते हैं। मा से मिठाई मागोगी तो मा पैसे देगी कि ाकर हलवाई से ले लो। खिलौने मागोगी तो मां पैसे देगी कि ाकर बिसाती से ले लो।

इसी तरह तुम्हारी इच्छा है कि हमको बुद्धि मिले। तुम रमेश्वर से कहती हो, परमेश्वर वेद पुराण के द्वारा इशारा करता है कि जाकर गणेशजी की और सरस्वतीजी की पूजा करो। उनसे बुद्धि मिलेगी। यहा मा परमेश्वर है, उसका तुम्हें पैसे देना पूजा के लिये कहना है, तुम्हारा दूकानदार को पैसे देना गणेशजी की पूजा है, और गणेशजी का तुम्हें बुद्धि देना, हलवाई का तुम्हें मिठाई देना है।

मैंने यहा एक बात बताकर देवपूजा की असलियत समझाने की कोशिश की है। गणेशजी और सरस्वतीजी की पूजा साथ ही होती है। इस पूजा को "गोरी गणेश" या "गौर गनेस" की पूजा के नाम से सब लुगाइया जानती हैं। गौरी गणेश हर एक मगल के काम में पूजे जाते हैं। बुद्धि और विद्या और बल की कमी से सभी कामों में हम चूक जाते हैं, कोई न कोई बाधा पड़ जाती है। कोई बाधा न पड़े इसीलिये गौरी गणेश पूजे जाते हैं। विद्या बुद्धि और बल हो तो आदमी धन भी कमा सकता है। इसीलिये धन चाहने वाला भी गौरी गणेश को पूजता है। घर

गिरस्ती बच्चों के बिना सूनी होती है। सन्तान से मा बाप को सुख होता है। इस सुख में भी विद्या बुद्धि और बल की कमी से बाधा पड़ सकती है। इसलिये सन्तान के लिये भी गौरी गणेश की पूजा की जा सकती है।

भगवान् शंकर और पार्वती सभी सुख देते हैं। अन्न, धन, सन्तान सभी कुछ देते हैं। भक्ति से उनकी आराधना करे तो देह का रोग भूत प्रेत पिशाच की बाधा और डर, और ग्रह की पीड़ा, सब ही दु ख भगवान शकर हर लेते हैं। इसलिये बहुत लोग शिव पार्वती की पूजा और भक्ति करते हैं।

भगवान् हनुमानजी रोग, पीड़ा, भूत प्रेत का भय और संसार के सभी दु ख हर लेते हैं और अपने भक्तों को अन्न धन सन्तान सब का सुख देते हैं।

भगवती दुर्गा, शीतला, कल्याणी, भद्रकाली, विंध्यवासिनी आदि देवियों को एक ही समझो। यह भी सब तरह के सुख देती हैं, सब तरह के दु:ख हर लेती हैं। एक बार किसी पर शीतला देवी की कृपा हुई कि शरीर के सारे विकार, सारी बाधाएं हर लेती हैं।

भगवान् सूर्य्य भी सभी दु ख सभी रोग सभी बाधाएं हर लेते हैं और सब तरह के सुख देते हैं। कुष्ठ आदि रोग विशेष कर सूर्य्य की उपासना से अच्छे हो जाते हैं।

इन देवताओं की पूजा अपने लाभ के लिये करे, किसी मनो

रथ के लिये करे, तो वह लाभ मिलता है, मनोरथ पूरा होता है।

अगर इनमें से किसी देवता को परमेश्वर परमात्मा समझ कर भक्ति से करे और अपनी कोई भलाई या मनोरथ न चाहे, तो इनसे मुक्ति मिल सकती है, स्वर्ग मिल सकता है, उत्तम गति मिल सकती है, क्योंकि यह सभी देवता, जानने मानने में तो अलग अलग हैं, इनके अलग अलग पद हैं, अलग अलग काम हैं, पर असल में भगवान् ने ही अपने अनेक रूप बनाये हैं।

गणेशजी के माननेवाले को शिवजी का विरोध करना वृथा है। हनुमानजी के माननेवाले को देवी की निन्दा करना महापाप है। क्यों? क्योंकि गणेश, हनुमान, शिव, सूर्य सभी भगवान् ही तो हैं। सरस्वती, पार्वती, दुर्गा, लक्ष्मी कल्याणी सभी देवियां भगवान् की महाशक्ति के ही भिन्न भिन्न रूप हैं। भगवान् के एक रूप की उपासना करना और दूसरे की निन्दा करना अपने किये हुए अच्छे काम को बिलकुल बिगाड़ देना है।

दुनिया में भांति भांति के विचार के लोग होते हैं। कोई कुछ मानता है, कोई कुछ। जो जिस भाव से भजे उसको उसी भाव से भगवान् भजते हैं। जो सब को छोड़ भगवान् को ही भजता है वह सब से अच्छा भक्त है। जो सब में अपने भगवान् को ही देखता है वह भी भगवान् का सब से अच्छा भक्त है। जो कोई सच्चे मन से भगवान् को भजे, ईसाई हो या मुसलमान, आर्य्यसमाजी

हो या सनातनी, भगवान् उसे मिलते हैं। एक दूसरे की बुराई करना पागलपन है।

नवां पाठ

पूजा, पाठ, व्रत

करइ जो धरम करम मन बानी,
बासुदेव अरपित नृप ज्ञानी।

प्यारी पुत्री! पिछले पाठ में मैंने उन देवताओं के नाम दिये हैं जिनकी बहुत ज्यादा पूजा हुआ करती है। इनके सिवा अनेक नामों से अनेक देवताओं की पूजा हुआ करती है। उनकी चर्चा इस छोटी सी पोथी में होना कठिन है।

बहुत से लोग राम कृष्णादि भगवान् के अवतारों की भक्ति और पूजा करते हैं। वह पूजा किसी सुख या धन की इच्छा से नहीं होती, न किसी सकट को दूर करने के लिये होती है। वह शुद्ध प्रेम से होती है। जब कभी भक्त सकट में पड़ता है, तब वह उन्हीं भगवान् को मनाता भी है। वही सकट दूर भी कर देते हैं। यह भगवान् की भक्ति से आप सुखी रहता है। वह जो खाता है भगवान् को भोग लगाकर भगवान् का प्रसाद खाता है। भगवान् का प्रसाद ही पहनता है। उसके पास जो कुछ होता है

भगवान् को अर्पण कर देता है। वह किसी देवता को नहीं पूजता तब भी सब देवता उससे प्रसन्न रहते हैं, क्योंकि भगवान् को जो कुछ अर्पण होता है वह सब देवता पा जाते हैं। वह चोर नहीं है। साधु है।

अब पूजा पाठ व्रत कैसे करते हैं, मैं यह तुमको बताऊंगा। पूजा करने की सबसे सहज विधि यही है कि नहा धोकर पवित्र कपडे पहनकर शुद्ध स्थान में पान सुपारी फूल फल या और खाने की चीजें धूप दीप लेकर बैठे। जिस देवता की पूजा करनी हो उसकी विशेष प्यारी चीज मिल सके तो वह भी ले ले। जैसे शिवजी के लिये बेलपत्र, भगवान विष्णु के लिये या राम कृष्ण के लिए तुलसीदल, गणेशजी के लिये दूब, सूर्य्य देवता के लिये सफेद फूल, होना बहुत अच्छा है। पहले देवता का ध्यान करो फिर मन में प्रार्थना करो कि आवें विराजें, फिर ध्यान करो कि आये, तुम उनके चरण धो रही हो, उनको जल देकर हाथ धुलवा रही हो फिर मुँह धुलवाकर आचमन करा रही हो, फिर स्नान कराकर वस्त्र पहनवा रही हो, फिर जनेऊ पहिरवा रही हो, इसके बाद जरा जल गिराकर चदन अक्षत, फूल, दल हाथ में लेकर क्रम से चढ़ाओ, फिर धूप दीप दिखाकर हाथ धो डालो। फिर जो कुछ खिलाने लायक तुम्हारे पास हो, भोग लगाओ। भोग लगाने के बाद आचमन कराके पान सुपारी चढाओ और आरती करके पूजा विसर्जन करो।

इतना सामान न हो तो जितना कुछ सामान मिल सके उतने से ही देवपूजा कर सकती हो। एक फूल, पानी, या एक सुपारी भी काफी है। पूजामे केवल प्रेम चाहिये। हम उनको देख नहीं सकते, पर देवता और पितर लोग और परमेश्वर हमारे हृदय के भीतर की बात भी जानते हैं। हम सच्चे जी से जब पूजा करते हैं तो जिसकी पूजा करते हैं वह ख़ूब जानता है और देखता है। वह इसीलिये हमारे मनोरथ पूरे करता है।

जिससे पूजा न बन पड़े, वह पाठ करे। बेटी, मैं समझता हूँ कि तुम तुलसीदास जी का रामचरित-मानस (रामायण) पढ़ लेती हो। रामायण पढ़ो, सूर्य्यपुराण पढ़ो, गणेशपुराण पढो, हनुमान चालीसा पढ़ो, संकटमोचन पढो, देवी के अनेक गीत हैं जो तुम्हारी माता जानती होंगी। इनका पाठ भी पूजा के बराबर होगा।

अब तुम्हें मैं सब देवताओं के उपवास-व्रत बताता हूं। ध्यान देकर पढो।

सूर्य्य देवता के लिये अत्तवार का व्रत किया जाता है। सबेरे उठकर सब ज़रूरतों से निवट कर नहाओ। फिर एक लोटा में शुद्ध जल लेकर सूर्य्य के सामने खड़ी होकर उनकी ओर ज़रासा देखकर हाथ जोड़ो फिर अपने दाहिने हाथ की ओर से परिक्रमा के लिये घूम जाओ और फिर देखकर लोटे का जल खड़े ही खड़े उनकी ओर मुंह किये हुए दोनों हाथों से थोड़ा

सा छोड़ दो। ऐसा तीन बार करके तीसरी बार सारा जल गिराकर सूर्य देवता को दण्डवत करो। इसी को सूर्य को अर्घ्य देना कहते हैं। अत्तवार को दो पहर की वेला एक सफेद अन्न जैसे रोटी या भात, गुड़ या देसी चीनी या किसी फल के साथ खाओ। नमक से परहेज करो। सूर्य देवता के अस्त होने के पहले चार बजे के लग भग तक पानी जरूर पी लो। परन्तु कुछ खाओ नहीं। भोजन एक बार ही करना चाहिये और रात में खाट पर न सोओ। तखत, चौकी या सूखी धरती पर सोओ।

भगवान् शिव पार्वती का व्रत सोमवार है, प्रदोष है, महा शिवरात्रि है, और हरितालिका तीज है। मैं यहां सब व्रतों को क्रम से बताऊंगा।

अत्तवार की तरह सोमवार का व्रत भी अलोना है। नमक से परहेज करो। इसमें दिनभर भरसक कुछ न खाओ। भूख सतावे तो मीठे का रस पीलो या कोई फल वा फलाहारी चीज़ खा सकती हो। दूध, दही, शकर, चीनी, गुड़ में कोई हरज नहीं है। अनाज शाम तक मत खाओ। सूर्य डूब जाने पर घटाभर बीत जाय तब शिवजी की रामायण में दी हुई स्तुति पढ़के कोई एक सफेद अन्न की रोटी या भात और मीठा या सूजी का हलुआ और आटे की पूरियां, या, भात, या मीठा भात, या खीर या महेर खा सकती हो। दूध-दही जब चाहे खाओ। नमक से परहेज करो। खाटपर न सोओ।

प्रदोष का व्रत हर तेरस को करते हैं जब कि सूर्य डूब जाने पर तेरस रहे, चाहे पाच मिनिट भी रहे। इस व्रत में दिन भर कुछ भी खाना पीना मना है। सबेरे नहाना भी मना है। शामको नहाओ। जब सूर्य्य डूब जायें तब पानी पी सकती हो और खा सकती हो परन्तु सोमवार की तरह अलोना ही एक अन्न खाने की विधि है। खाटपर न सोओ। नहाने के बाद रामायण में दी हुई शिव जी की स्तुति का पाठ करो।

सोमवार तो हर अठवारे में पड़ता है। प्रदोष हर पाख में पड़ता है। परन्तु महाशिवरात्रि फागुन बदी चतुरदशी को पड़ती है। इसमें दिन में शिवपार्वती की पूजा करते हैं। रात भर जागरण करते हैं। सबसे अच्छा व्रत दिनरात कुछ न खाना है। परन्तु जो दिनरात का उपवास नहीं कर सकते वह फलाहार कर लेते हैं।

हरितालिका तीज लड़कियों का सबसे बड़ा व्रत और तिवहार है। यह भादों सुदी तीज को पड़ती है। यह तीज सूर्य्य के उदय होने के समय पड़नी चाहिये। इसी के बाद चौथ चाहे रात तक जभी पड़े तो बहुत अच्छी तीज समझी जाती है। यह व्रत बिना अन्न जल किये रहा जाता है। रात भर जागना और शिव जी की स्तुति करना बहुत पुण्य है। शिवपार्वती की पूजा आधी रात में या उसके बाद करे। कन्या पार्वती अपना विवाह भगवान् शंकर से करना चाहती थीं। मा बाप की सलाह से उन्होंने भगवान्

मिलने के लिये घोर तपस्या की। भगवान् शंकर प्रसन्न होकर प्रकट हुए और उन्होंने हरितालिका तीज का व्रत बताया। पार्वती जी ने यह व्रत किया और उनका मनोरथ पूरा हुआ। फागुन बदी चतुर्दशी को उसी साल शिवपार्वती का विवाह हुआ। इसीलिये हर कन्या को हरितालिका तीज का व्रत करना चाहिये। इस व्रत से लड़की अपने जीवन भर सदा सोहागिन बनी रहती है।

भगवान् विष्णु का व्रत, एकादशी, राम नवमी और कृष्ण जन्माष्टमी है।

एकादशी हर पाख में पड़ती है। एकादशी दशमी वेधी न रहनी चाहिये। उसके बदले द्वादशी रह जाना चाहिये। परन्तु द्वादशी के रहते ही रहते अन्न खा लेना, जिसे पारण करना कहते हैं, जरूरी है। एकादशी का व्रत बिना अन्न जल का भी करते हैं। फलाहार भी करते हैं। दूध दही घी आदि भी खाते हैं। सेंधा नमक भी खा सकते हैं। केवल अनाज खाना मना है। एकादशी में रात भर जागे और भगवान् का भजन करे तो ज्यादा पुण्य है। कार्तिक सुदी की एकादशी साल की पहली एकादशी मानी जाती है। जो लोग कोई एकादशी नहीं रहते वह भी यह एकादशी करते हैं। जेठ सुदी की एकादशी निर्जला कहलाती है। यह एकादशी बिना जल पिये रहते हैं।

राम नवमी चैत सुदी की मनायी जाती है। भगवान् रामचन्द्र जी ने ठीक दो पहर में जन्म लिया था। रामनवमी के व्रत में भी

एकादशी की तरह केवल अनाज बराया जाता है। दो पहर को भगवान् रामचन्द्र की पूजा की जाती है। जन्मोत्सव मनाया जाता है। बिना दोपहर की पूजा हुए कुछ खाया नहीं जाता।

भादों के अंधेरे पाख में भगवान् कृष्ण का जन्म अष्टमी की आधी रात में रोहिणी नक्षत्र में हुआ था। उस दिन आधी रात तक न जल पीते हैं न कुछ खाते हैं। जब भगवान् का जन्म हो जाता है तब सब कुछ खा पी सकते हैं। भजन में बाकी रात बिता देते हैं।

गौरी गणेश का व्रत एक तो हर चौथ को होता है। इसमें शाम को फलाहार करते हैं। परन्तु गणेश जी की तीन चौथ विशेष रूप से रही जाती है, एक तो माघ बदी की जिस दिन गणेश जी का जन्म हुआ, दूसरी भादों बदी की बहुला चौथ, तीसरी कातिक बदी की करवा चौथ। लड़कियों को विद्या बुद्धि और सफलता के लिये माघ बदी चौथ का व्रत करना चाहिये। इसमें दिन भर उपवास करे रात में चन्द्रमा के उदय हो जाने पर चन्द्रमा को अर्घ्य देकर गणेश जी की पूजा करनी चाहिये और तब अलोना फलाहार करना होता है।

देवी का व्रत हर शुक्रवार को होता है। इसमें दिन में फलाहार कर सकते हैं। अनाज और नमक से परहेज रहता है। देवी की पूजा करके फलाहार करना होता है।

अठवारे अठवारे एक एक दिन व्रत करने से शरीर को भी

लाभ होता है। पाचन ठीक रहता है। मन बदल जाता है। भोजन में स्वाद मालूम होने लगता है। इस तरह के फेरफार की भी ज़रूरत होती है।

दसवां पाठ

पढ़ना लिखना

गुरु गृह गये पढ़न रघुराई,
अलप काल विद्या सब पाई।

प्यारी बेटी! तुम तो बरनमाला, पहली पोथी और दूसरी पोथी पढ़ चुकी हो। तुमने थोड़ा बहुत पढ़ना लिखना सीखा है। पर आज तुम्हें मैं बताऊंगा कि हर लड़की को कम से कम कितना पढ़ना लिखना सीखना चाहिये। पहले पढ़ने की बात लो।

अभी पिछले पाठों में हम लोग समझ आये हैं कि हर लड़की को कुछ पूजा पाठ के लिये जरूर पढ़ लेना चाहिये। तुलसीदास के रामचरित मानस को अच्छी तरह पढ़ लेना ज़रूरी है। उसी एक पोथी में तुमको लगभग सभी देवताओं की स्तुति मिल जायगी। अपने धर्म्म कर्म्म की लगभग सभी बातें उसी एक पोथी के पाठसे खुल जायँगी। इसलिये तुम रामायण तो जरूर पढ़ो।

रामायण में बहुत जगह ऐसे लोगों की चर्चा आयी है जिनका

हाल गोसाईं जी ने रामायण में नहीं लिखा है। उन लोगों का हाल मेरी लिखी मानस-कथा कोमुदी नाम की पोथी में पढ सकती हो। मेरी लिखी रामचरित मानस की भूमिका में यह कथा कौमुदी भी है और मानस-कोष भी है जिसमें रामायण के लग भग सभी कठिन शब्द दिये हुए हैं। उनके सिवा उसमें हर काड के कठिन बातों को समझाया है और गोसाईं जी की जीवनी भी दी है।

रामायण पढ़ लो तब तुम्हें सुखसागर और प्रेमसागर पढना चाहिये।

मन बहलाव के लिये हिन्दी के हितोपदेश और पचतंत्र (राजनीति कथा) पढ़ना चाहिये।

यह सब पोथिया ऐसी हैं कि तुम पढ़ पढ़कर अपने बड़ों को सुनाया करो तो उनका भी लाभ है, और तुम्हारा लाभ तो है ही।

यह सब तो वह पोथिया हैं जिनको तुम्हें बार बार जब बूढ़ी हो जाओ तब तक पढ़ना उचित है।

कुछ पोथिया ऐसी हैं जिन्हें तुम अपने आप पढ़ जाओ। अपने मा बाप से कहो कि तुम्हें भारतवर्ष का एक अच्छा इतिहास ससार का एक छोटा भूगोल और गृहलक्ष्मी पढने को दें। इन्हें तुम थोड़ा थोड़ा करके पढ़ डालो। ब्याह के पहले पढ़ने के लिये ऊपर लिखी पोथियां बहुत हैं।

तुमको हिसाब भी जानना चाहिये। मामूली गिनती जोड़,

बाकी, गुणा, भाग तो तुम जानती ही हो, पर रुपये आने पाई और मन सेर छटाक और गज गिरह इञ्च आदि। रकम, तोल, नाप का भी सब हिसाब जानना जरूरी है। घर गिरस्ती में इतना हिसाब किताब बड़े कामका होता है।

तुम्हारे घर का नित्य का खर्च लिखा जाता है कि नहीं ? खर्च और आमद न लिखना बड़ी भूल है। पहले आमद खर्च लिखना सीख लो। फिर अपने पिता माता से कहो कि घरका जमाखर्च तुमसे ही लिखवाया करें। मैं तुम्हें थोड़े में लिखने की विधि बताता हूं।

तोल का पहाड़ा	रकम का पहाड़ा
१ʃ एकमन = ४० सेर	२ छदाम या } = १ धेला
= ८ पसेरी	१२ दाम }
ʃ५ एक पसेरी = ५ सेर	२ धेले या } = १ पैसा
ʃ१ एक सेर = १६ छटाक	३ पाई }
= ४ पाव	४ पैसे या } = १ आना
ʃ। एक पाव = ४ छटाक	१२ पाई }
ʃ- एक छटाक = ४ कच्चा	१६ आना = १ रुपया

चिह्न	नाम	चिह्न	नाम
ʃ-	एक छटाक	ʅ-	एक छदाम
ʃ-।	सवा छटाक	ʅ=	एक धेला
		ʅ≡	तीन छदाम

ʃ-॥	डेढ छटाक	)।	एक पैसा
ʃ=	आध पाव	)।≡	पौने दो पैसे
ʃ≡	तीन छटाक	)॥	आध आना
ʃ।	पाव भर	-)	एक आना
ʃ।-	सवा पाव	=)॥।	पौने दो आने
ʃ।=	डेढ़ पाव	≡)	तीन आने
ʃ॥	आध सेर	।)	चार आने
ʃ॥=	अढाई पाव	॥)	आठ आने
ʃ॥।	तीन पाव	॥।)	बारह आने
ʃ॥।-	सवा तीन पाव	॥।≡)	पन्द्रह आने
ʃ॥।≡॥।	पौने सोलह छटाक	॥।≡)॥।≡	छदाम कम एक रुपया।
ʃ१	सेर भर		
ʃ१॥।	पौने दो सेर		
ʃ२॥	ढाई सेर	११५॥।≡)॥।	एक पैसा कम एक सो सोलह रुपया या एक सौ पन्द्रह रुपये पन्द्रह आने तीन पेसे।
ʃ५	पाच सेर		
ʃ९॥।≡	छटाक कम दस सेर		
।ʃ	दस सेर		
॥ʃ	चार पसेरी		
॥।ʃ	छ पसेरी, ३० सेर		
१ʃ	एक मन		

११॥।ʃ९॥।≡ छटाक कम बारह मन

ऊपर लिखी रकमों को और तौल को लिखने का खूब अभ्यास कर लो।

अब कुछ थोड़े से सहज गुर लिखता हूं।

१—एक रुपये का जितने सेर अनाज मिलता है एक आने का उतने ही छटांक मिलेगा। जैसे गेहूं १) का ५॥ सेर मिलता है तो एक आने का ५॥ छटाक मिलेगा।

२—मन भर नाज के जितने रुपये दाम होते हैं, ꠸२॥ नाज के उतने ही आने दाम होंगे। जैसे आठ रुपये मन जो चावल है, वह आठ आने को ढाई सेर मिलेगा।

३—ढाई सेर के दाम जितने आने हैं, ढाई पाव के दाम उतने ही पैसे होंगे। जैसे ढाई सेर के दाम साढे आठ आने हैं तो ढाई पाव के दाम साढे आठ पैसे होंगे।

यह तीनो गुर तुम्हारे बहुत काम आवेंगे। इन्हें याद कर लो और इनका अभ्यास भी करो।

नित नितका जमा-खर्च लिखने से यह अटकल रहता है कि हम कितना खर्च कर रहे हैं ओर कितना आगे कर सकते हैं। आगे के खर्च के लिये कितने और रुपयों की जरुरत पडेगी। आज जो कुछ हम खर्च कर रहे हैं उसमें भी हम सँभल कर खर्च करेंगे।

जो रोजनामचा या वही जमा खर्च के लिये रखो उसको आठ कशों में इस तरह मोड़कर सिकुड़न कर लो कि साफ आठ खड़े खाने मालूम हों। इसमें बायें तीन खाने जमा के लिये रखो

और दाहिने चार खाने खर्च के लिये रखो बीच का एक खाना खाली छोड़ दो। बायें पहले खाने में पहले वह रकम लिखो जो पिछली रोकड़ मध्ये जमा हुई है। दूसरे और तीसरे में श्री रोकड़ बाकी और जिस दिन का हिसाब हो उस दिन की मिति लिखो। फिर उसके नीचे जो कोई रकम नयी जमा हो रोकड़ बाकी वाली रकम के नीचे लिखो और उसके सामने दूसरे तीसरे खाने में रकम जमा करने वाले का नाम और जिस बारे में वह रकम जमा हुई उसका विवरण लिखो। इसी तरह जितनी रकमें जमा होती जायें रकम के नीचे और उसका विवरण विवरण के नीचे लिखती जाओ। जब दिन भर का हिसाब पूरा हो जाय तब सबका जोड़ अन्त में देकर उसके सामने लिखो "कुल जमा"। फिर खर्च की ओर दहनी ओर के चारों में पहले खाने में रकम लिखो, दूसरे तीसरे और चौथे में खर्च का विवरण लिखो। इसी तरह रकम के नीचे रकम और विवरण के नीचे विवरण लिखती जाओ। जब दिन भर का खर्च का काम खतम हो जाय और हिसाब बन्द करने की घड़ी आवे तब रकमों को जोड़कर उसको सबसे नीचे लिखो और उसके सामने लिखो "कुल खर्च"। अब इस रकम को उठाकर कुल जमावाली रकम के नीचे ले जाओ और बाकी घटा लो। जो रकम बाकी बचे वही अगले दिन के लिये "श्री रोकड़ बाकी" हुई। अब रोकड़ मिलाकर देखो कि उतनी ही रकम है या नहीं जो तुमने निकाली है।

हो तो कहीं भूल हुई होगी। फिर से जाच करके सुधार कर लो।

नमूने के लिये एक पृष्ठ घरके हिसाब का नीचे दिया जाता है।

श्रीराम

६३॥।≡)॥ श्री रोकड़ बाकी मिति माघ सुदी १२ रवि वार स० १९८३।
५) श्री शान्तादेवी का अमानत खाते
१३॥) केराया मकान न० १३ हवीबपुरा बावत अगहन। ८३ हस्ते रामनिवाज सिंह
३०) वेतन माह जनवरी २७ रामकुमार जी का

११२।≡)॥ कुल जमा।
३५।) कुल खर्च।

७७≡)॥ श्री रोकड़ बाकी

५॥)॥ खद्दर थान १, १० गज × ४० " हस्ते रामकुमार
१॥) इक्का खर्च मेला दुर्गा कुड सकट मोचन आती जाती।
≡)॥ तरकारी ओर चटनी का सामान।
१॥=)॥ दुहने वाला बन्धु अहीर का कल शाम तक का बेबाक छुट्टी दी
।≡) पान १ ढोली
॥।=)॥ दो खाचा कोयर चरी गाय के लिये
२५) चावल एक बोरा तौल २॥) दर १०) मन

३५।) कुल खर्च

याद रखो

वंधु अहीर गाय दुहने के काम से कल शाम को छुड़ा दिया गया।

आज सवेरे उसका नागा काटकर बाकी वेतन भिजवा दिया गया। लच्छन अहीर आज सवेरे से २) मासिक पर गाय दुहने लगा।

रामनिवाजसिंह के जिम्मे अभी पूसका किराया बाकी है।

प्यारी बेटी! रोजनामचे में रोज की तारीख में इसी तरह जमाखर्च लिखती जाओ और बाकी जगह में आगे के लिये याद रखने की जरूरी बातें भी लिख लिया करो इस तरह घर के काम में बड़ा सुभीता रहेगा। हिसाब किताब में कोई झगड़ा न पड़ेगा।

ग्यारहवां पाठ

गुड़ियों का खेल

गुड़िया रानी बड़ी सयानी, बिटिया रानी की उस्तानी।
आप न बोले, उसे बुलावे, आप न सीखे, उसे सिखावे॥

प्यारी बेटी! गुड़ियों का खेल वह खेल है जो सभी लड़कियां बिना सिखाये खेलती हैं। परन्तु यह जितना सहज जान पड़ता

है उतना नहीं है। पहली बात तो है गुड़ियों का बनाना, उनका चेहरा काढ़ना, उनके अग अंग को सुडौल करना। यह काम तुम अपने किसी बड़े बूढ़े से सीखो। सारा काम चीथड़ों का है। पुराने कपड़े लत्ते और नये कपड़ों के कतरन खूब काम देते हैं। हाथों पावों के लिये कपड़ों का लपेटना तो सहज है। परन्तु मुह और आख सुई से बहुत सुन्दर काढ़ना पड़ता है, इसका अभ्यास करना पड़ता है। तुमने मोल की गुडिया ली तो उसमें तुम्हारी कौन सी बड़ाई रही। तुम्हारी गुड़िया और उनका सिंगार सब कुछ तुम्हारे हाथ का खेल होना चाहिये।

जब तुम गुडियां बना चुकीं तब उनके लिये कपडे काटो और सीयो। कुरते, कुरतिया, टोपिया, धोतिया, साड़िया, लहंगे, चादरं सब कुछ बनानी पड़ेंगी। सबको ठिकानेसे, ढगसे, काटना पडेगा। काटना सीखने के लिये पहले कागज से अभ्यास करो। इस काम के लिये तुमको कैंची सुई डोरा यह तीन चीजें जरूर चाहियें। पहले कागज से अटकल कर लो तब कपड़ा काटो और कुरता कुरती सीयो। सीकर देखो कि पहले जो नाप तुमने लिये थे उस नाप से गुड़ियों को यह कपडे ठीक उतरते हैं या नहीं। अगर ठीक नहीं उतरते। बड़े छोटे हुए तो दूसरे सीयो। जब तक ठीक न हो जाय, कभी हिम्मत न हारो। कोशिश किये जाओ।

जब तुमने गुडिया के कपड़े सी लिये, तब आगे चलकर

गुड़ियों के बदन पर चुस्त पहिराने का काम रहा। बड़ी होशियारी से कपड़े पहनाओं जिसमें उनका पहिरावा देखकर सहेलिया तुम्हें फूहड़ न कहें।

कपड़ों के सिवा गहने भी गुड़ियों को पहिराना चाहिये। यह गहने तुम झूठे गोटों से सहज में बना सकती हो। इसके लिये दो चार पैसों का सफेद या पीला, रुपहला या सुनहला गोटा मंगवा लो। इन्हीं गोटों से हाथ के कगन गले के कंठा और हंसुली और पावो के कड़े बना लो। तुम चाहो तो साड़ियों पर गोटों के किनारे टाँक कर साड़ियो को बड़ी कीमती बना सकती हो।

जब गुड्डो और गुड़ियों को पहिरा उढाकर गहनों से सजाकर ठीक कर लो तब उनके लिये छोटे छोटे घर बनाओ। घरोंधे बनाना कठिन नहीं है। सरकंडे और मिट्टी का सारा खेल है। सरकंडों को गाड़ गाड़ कर दीवाल खड़ी करो। दरवाजा बनाओ सनई से सरफुलाई से भी यही काम निकल सकता है। भूसे के साथ या चोकर या धान की भूसी के साथ सनी अच्छी मिट्टी लेस कर बड़ी सुन्दर भीत बना सकती हो। इस तरह गुडियों के लिये भारी मगर बहुत सुन्दर हवेली तुम अपनी ही कारीगरी से बना सकती हो। जब घर सूख जाय तब उसे सफेद मिट्टी घोल कर पोत दो। और घर को खूब सजाओ। इसी घर के सामने एक शानदार चबूतरा और मैदान हो जिसमें गुड़ियों का दरबार होगा।

तुम्हें इस बात का भी ख्याल रखना होगा कि गुडियों के मकान में क्या क्या हो। एक कमरा सोने के लिये। एक रसोई घर एक सामान रखने का भडारा। एक नहाने धोने का। एक पाखाना। एक पुस्तकालय। और एक बैठक। यह सात कमरे तो जरूरी हैं। बाहर भीतर आने जाने को रास्ता जरूर रखना पड़ेगा आगन अच्छा लम्बा चौड़ा हो। देखो मकान हवादार बने। इसके सिवा ऊपर के मजिल में खुली छत भी हो। गरमियो में तो बाहर या खुली छत पर ही आराम मिलता है। इन सब बातों का ख्याल मकान बनाते समय ही रखना पड़ेगा। जब मकान छा लोगी तब तो गुड़िया ही उसके भीतर आ जा सकेगी। तुम तो उसे अच्छी तरह न देख सकोगी।

जब मकान तय्यार हो जाय तब एक मुहूर्त्त ठहराना होगा। नये मकान में कोई बिना गृहप्रवेश की रीति के नहीं जा सकता। किसी गुडिया पुरोहित को बुला कर मुहूर्त्त पूछ कर उस मुहूर्त्त पर होम कराना होगा। फिर घर के भीतर प्रवेश होगा तब नये घर में बिरादरी की ज्योनार होगी।

ज्योनार में क्या क्या चीजें बनेंगी इसका भी बन्दोबस्त करना पड़ेगा। हलुआ, पूरी, कचौरी, मिठाई, तरकारिया, रायते, अचार, मुरब्बे, ताजे फल यह सब तो सब मित्रों पड़ोसियों को खिलाना होगा। बिरादरी और नातेदारों को तो रसोई भी जिमानी होगी। भला बताओ तो रसोई में क्या क्या बनाओगी। दो तीन

तरह की दालें, रोटिया, चावल यह तो मामूली चीजें हैं। कोरे बड़े, पकौड़िया कढी, मुंगौरिया, अमृतवरी, मीठे चावल, खीर, दो तीन तरह की खिचरी, दही बड़े, पन्ने के बड़े, चटनिया रसीले साग, सूखे साग, बैंगनी, रिकवच, खंडरे, सभी बनने चाहियें।

अभी आज तो यह सब चीजें झूठमूठ बन जायगी क्योंकि गुड़ियों की रसोई तो तुम्हीं बनाओगी और तुम्हें अभी सीखना है। हां, तुम्हारी माता मदद करेगी तब तो ज्योनार पूरी हो जायगी। खैर, देखा जायगा।

नित्य की बात ठहरी। गुड़ियों को आखिर खिलाना पिलाना तो रोज होगा। इसलिये अपनी मा से ठहरा कर ऐसा बन्दोबस्त करो कि एक कोई नयी चीज तुम से बराबर तीन दिनों तक बनवावें। तीसरे दिन सारा काम तुम पर ही छोड़ दें और फिर चखें कि ठीक बना कि नहीं। इस तरह तीन तीन दिन में एक एक नया चीज बनाना सीख लो। इस तरह बीच के नागे आधे से ज्यादा मान लें तो एक बरस में तुम साठ चीजें बनाना सीख लोगी। और साठ चीजे तो शायद तुम्हारी माता भी बनाना न जानती होगी। भला, साठ नहीं, तो जितना कुछ वह जानती होगी तुम्हें छ महीने के भीतर तो खूब सिखा देगी। कुछ थोडी बहुत ज़रूरी बातें तो मैं ही इस पोथी में बताऊंगा। अभी आज तो गुडियों के खेल में ही बहुत बातें बतानी हैं।

जैसे तुम्हारा और भाइयों का श्री गणेश हुआ था जब पंडित जी ने पढ़ना लिखना शुरू कराया उसी तरह गुड़ियों का भी श्रीगणेश कराना होगा। इसमें भी ज्योनार होगी।

फिर गुरुजी के यहा गुड़िया पढ़ने जायंगी। पाठशाला लगेगी। खेल कूद भी होगा।

एक दिन गुड़ियों का ब्याह भी रचाना होगा। तुम्हारी गुड़िया लड़का होगा और तुम्हारी सखी की गुड़िया लड़की होगी। तुम्हारी सखी से तुम से पहले ठहराव होगा।

जब सखी की लड़की से लड़के का ब्याह तुम मजूर कर लोगी तब सखी तिलक भेजेगी। तुम्हारे लड़के का टीका सखी की ओर का पुरोहित आकर काढेगा। और एक पैसा नकद देगा तिलक की रस्म में अपने नातेदारों और मित्रों को बुलाना होगा।

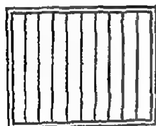
आगन में चौक पूरा जायगा। बेटी, क्या तुम्हें चौक पूरना आता है? नहीं! ओहो। यह तो अत्यन्त जरूरी बात है। यह तुम तुरन्त ही अपनी माता से सीखो। चाक पूरना है क्या? पहले आगन को खूब साफ झाड़ कर लीप डालो। फिर सूजी सिल पर चावल पीस डालो। और अलग रख लो। फिर हलदी पीस डालो। यह दोनों चूरन अलग अलग बरतनों में रखो। अब आगन सूख गया होगा। अगूठा तर्जनी और मध्यमा तीनों की चुटकी में एक चूरन लेकर जरा जरा सा इस तरह पर गिराती चलो कि

सफेद लकीर बन जाय। बस इतनी बात तो बहुत ज़रूरी है
अब आगे बात यह रही कि तुम बनाओगी क्या।

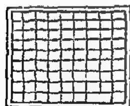
तुमने पट्टा, पीढ़ा या चौका जरूर देखा होगा। पहले तु
सीधी चार लकीरें चूरन से पूर कर चौक बनाओ



सीधा ठीक ठीक इसी तरह च
चौकोन बना लो। यही है चौक
अब इसे जैसे चाहो वैसे फूल पत्ती
बेल बूटी बनाकर भीतर बाहर रचकर
सजाओ। पहले सीधी लकीरों से
सजाकर इस तरह डोरिया बनाओ,
जब डोरिया की लकीरें सीधी
बनने लगें तो चारखाना बनाओ।

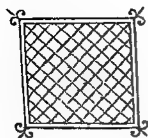


यह एक दूसरी लकीर को काटती
हुई डोरिया है जिस से नन्हें नन्हें
चौक बन जाते हैं।

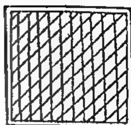


अब तिरछी लकीरों के डोरिये
बनाकर, फिर उसके मुकाबले काटती
लकीरें बनाओ। इन्हें शकरपारे कहते हैं। यहा अब हम फूल पत्ती
बेल बूटों का भी कुछ नमूना देते हैं। धीरज से तुम सीखोगी
तो इन नमूनों की तो बात ही क्या है, तुम आप सैकड़ों तरह
की फूल पत्तिया बेल बूटे उरेह सकोगी।

वर्ग



शकरपारे



चौक पूर कर लडके को तिलक चढ़वा कर तुमने ज्योनार की, चलो तिलक चढ गया।

अब ओर रस्मे होंगी। हल्दी, मटमगरा, मत्री पूजा, नहछू नहान, बरात की निकासी, यहा तक तो तुम्हारे यहा होगा।

फिर लड़की वाले के यहा भी पहले से मत्री पूजा तक हो चुका रहेगा। लडकी वाले बरात की आवभगत करने को अग वानी लेने आवेंगे। बरात को अपने दरवाजे पर लगावेंगे। दूल्हे को लडकी वालों की ओर से देनिया द्वार पर आकर परछेंगी। फिर गौरी गणेश की पूजा होगी। फिर वर की ओर से चढ़ावे चढेंगे। तब फिर मडप में चौक पर वर कन्या बैठाले जायगे। दोनों ओर के ब्राह्मण शाखोच्चार करेंगे, फिर कन्यादान होगा। फिर ज्योनार होगी। फिर दायज देकर बरात को कन्या वाले बिदा करेंगे, दुलहिन भी साथ ही साथ बिदा होगी।

अब लडका ब्याह कर घर आया तो तुम्हारे यहा भी वर

कन्या का परछन होगा। फिर मोरी सेरवायी जायगी। ज्योनार होगी।

इसी तरह अपनी ओर की लड़की का भी ब्याह कराना होगा।

बेटा भी पैदा होगा। नान्दी मुख श्राद्ध, छठी वरही अन्न प्राशन, मूंडन छेदन सब कुछ करना होगा। यह सब बातें तुम्हारी माता बतावेगी। घर घर इसकी रीतियां अलग अलग हैं।

बारहवां पाठ

कसरत

दुर्गे शक्ति प्रकाशिनि जय, दुर्गे शत्रु विनाशिनि जय।
दुर्गे बल बुधि दायिनि जय, दुर्गे विजय विधायिनि जय॥

प्यारी बेटी! हम लोगों के घरों में लुगाइया परदे में रहती हैं। घर के भीतर बहुत करके शुद्ध ताजी हवा नहीं मिलती। घूमने को मैदान कहा है? अनेक घरों में तो जाड़ों में धूप के दर्शन नहीं होते। और जाड़ों में ही धूप चाहिये। ऐसे घरों में भी जो लुगाइया मेहनत करती हैं वह आराम से रहनेवालियों से ज्यादा अच्छी रहती हैं। फिर भी इतने कड़े परदे की जरूरत नहीं है। हमारे यहा परदे का रवाज कभी इतना कड़ा नहीं था। मुसल

मानों ने इसे हमारे देश में फैलाया है। यह मतलब कहने का नहीं है कि उन्होंने परदे का रवाज फैलाने का खास जतन किया हो। परन्तु यह हमारे यहां उनकी देखा देखी इतना बढ़ गया। कहीं कहीं मुसलमान हाकिम और कर्म्मचारी बुरे चालचलन के भी थे। उनके कारण भी परदे की जरूरत हुई।

हमारे यहां परदा होता तो सीता जी भगवान् रामचन्द्रजी के साथ वन में कैसे जातीं? इतने दिनों बराबर वन में कैसे रहतीं? भरत को समझाने के लिये वशिष्ठ जी ने जो सभा की थी, उसमें कौसल्या जी भी भरत को समझाने में शरीक थीं। परदे का रवाज उस समय में न था।

आज भी गंगा किनारे, और देवताओं के मन्दिरों में परदे का हम लोगों में कोई ख्याल नहीं है, और न होने की कोई जरूरत है। परदे में बहुत ज्यादा रहने से लड़कियों और बहुओं का हियाव घट जाता है। डरपोक हो जाती हैं। खोटे आदमी उनके डरपोकपने से लाभ उठाते हैं।

यह सच है कि लडकपन में पिता, ब्याह हो जाने पर पति और बुढापे में पुत्र रक्षा करते हैं, परन्तु यह लोग हर घडी रक्षा करने को कहां मौजूद रहते हैं? देखो सीता जी की रक्षा के लिए कोई नहीं रह गया था, तभी न रावण ने छल करके उनको हर लिया!

इसलिये धडका खुल जाने के लिये बाहर आना जाना,

मैदान और खुली हवा में घूमना ज़रूरी है। साथ ही अपने शरीर को बली और जी को हियाववाला बनाना चाहिये कि जब कोई रक्षक न मौजूद हो तब भी हिम्मत न हारे और अपने बल भर अपने प्राणों का मोह न करके अपनी रक्षा कर ले। ऐसी जरूरतें जीवन में कभी न कभी आ पड़ती हैं। जब राजपूत लोग हार कर मुसलमानों के हाथ रन में मारे गये, उनकी वीर नारियों ने अपने को मुसलमानों के अपवित्र हाथों से बचाया। कैसे?

मुसलमानों के किले के भीतर घुसने के पहले ही वह जल मरीं।

हमारे देस की कन्याएं तो रन में पुरुषों से लड़ी हैं और बराबर विजय पायी हैं। कुमारी कन्याओं में दुर्गा का नाम किसने नहीं सुना है? महादेवी दुर्गाजी ने बड़े भयंकर महा बलवान दैत्यों को रन में मारा है। उस समय उन की सवारी सिंह थी। जगन्माता सीता जी ने महिरावण को सेना समेत मार डाला और भगवान् रामचन्द्रजीकी मूर्छित दशा में उनकी रक्षा की। भगवती एकादशी ने मुर नामक दैत्य को मारा जब भगवान् विष्णु सो रहे थे। इसी तरह योगमायाने मधुकैटभ को मारा था। यह सभी कुआरी लड़कियों के पराक्रम नहीं हैं। सीताजीने जब महिरावण को सेना सहित संहारा तब कुआँरी न थीं।

पर जब कुआरी थीं, तब क्या सीता जी बहुत बली थीं? क्या कसरत करती थीं?

हा, सीता जी के लड़कपन की कथा सुनो। राजा जनक के पूजा घर में भगवान् शिव का वह पिनाक धनुष रखा था जिससे उन्होंने त्रिपुरासुर को मारा था। एक दिन माता ने सीता जी से कहा कि पिता जी का पूजाघर झाड़ बुहार कर लीप दो। माता सीता जी ने घर साफ करके धनुष हटाकर पूरा घर लीपा। फिर धनुष वहीं रख दिया। इस रखने में सीता जी ने धनुष को पहले से ज्यादा सभालकर भीत से लगाकर रखा।

रानी जी ने देखा तो चकित हुईं। राजाजनक जब पूजा करने आये तब धनुष हटाया हुआ देखा। पूजा घर रानी ही लीपती थीं। उन्होंने अचरज किया कि आज धनुष कैसे हटा। रानी जी से पूछा तो वह बोलीं कि आप की बेटी सीता ने हटाकर लीपा है। राजा को और भी अचंभा हुआ। सीता जी के बल को पहचाना। तब उन्होंने यह पक्का कर लिया कि जो इस धनुष को तोड़ेगा उसीसे सीता जी का ब्याह होगा।

जो कुआरी होने पर मेहनत कसरत न करेगी ब्याहे जाने पर घर गिरस्ती में क्या करेगी?

हाल के लोगों में भी रानी दुर्गावती, झांसी की रानी लक्ष्मी बाई रन में भारी भारी सेनापतियों और वीरों का मुकाबला करके नाम कर गयी हैं। अभी आजकल भी पहलवान राममूर्त्ति की तरह वीरकन्या ताराबाई अपने कसरतों और खेलों के लिये प्रसिद्ध हो रही है।

तुमको मैं यह नहीं कहता कि पहलवानी करो। आखिर लड़के भी तो कोई कोई पहलवान होते हैं, सभी पहलवान नहीं होते। इसलिये सभी लड़कियों को ताराबाई बनने की जरूरत नहीं है।

ऊधमवाले खेल या बहुत उपद्रवी कसरतें लड़कियों को नहीं करनी चाहियें। बहुत उछल कूदवाले खेल बहुत करके हानि पहुँचाते हैं। हम तुम्हें थोड़ी सी काम की कसरत बताते हैं।

सवेरे खाट पर से उठने के पहले ही खूब अंगड़ाई लो। दहना हाथ और बायीं टाग पहले खूब तानो, फिर बाया हाथ और दहनी टाग खूब तानो। फिर दोनों हाथ जोड़ कर अपने सिराने और दोनों पावँ जोड़ कर अपने पैताने तानो फिर धीरे धीरे केवल कमर के बल हाथों और पावों को पहले की तरह ताने हुए बैठ जाओ। फिर खाट पर से उतरो और अपने ज़रूरी काम करो।

हमने घर भर में झाड़ू देने और झाड़ने पोंछने का जो काम बताया है वह काम का काम है और कसरत की कसरत है। जब झाड़ पोंछ चुको तब सीधी खड़ी होजाओ। दोनों हाथों को दोनों बगल लटकने के रुख में तानो। मुट्ठी कसी रहे। अब कमर के बल अपनी दहनी बगल जितना झुक सको उतना झुको। दहना हाथ नीचे जायगा पर तना हुआ जाय। बाया हाथ और कंधा ऊपर को उठेगा पर खूब तना रहे। फिर धीरे धीरे सीधी हो जाओ

जैसे पहले थीं। फिर बायें कंधे और हाथ को नीचे तना हुआ रखते हुए बायीं बगल में कमर के बल झुको। यह पहली क्रिया का ठीक उलटा है। दहना कधा और हाथ ऊपर को जायगा, पर तना रहे। फिर धीरे धीरे सीधी हो जाओ, जैसे पहले थीं। इतनी कुल क्रिया को एक गिनो। इसतरह पहले दिन चार पाच बार करो, फिर रोज एक एक बार बढ़ाती जाओ यहा तक कि तीस चालीस बार रोज करके भी तुम्हें थकान न आवे।

चौका बासन करना भी व्यायाम है।

चक्की पीसना बड़ा जरूरी व्यायाम है। जो लड़किया नित्य नियम से चक्की पीसती हैं उनको आगे चल कर बच्चा पैदा होने में कष्ट नहीं होता। जिसके घर चक्की न हो उसे चाहिये कि अपने माता पिता से कह कर एक अच्छी चक्की मगवालें और पीसना सीखे। मसाला हल्दी बहुत बारीक पीसना भी व्यायाम है सही, पर वह छोटी लड़कियों के लिये। बड़ी लड़कियों को चक्की पीसना चाहिये।

छोटी लड़किया इस तरह यह कसरत सीखें। पहले अनाज पछोरना और चालना या आटे का छानना सीखें। फिर दाल दलना सीखें। इसके लिये पत्थर की दलेती रखनी होगी। जब दलने का अच्छा अभ्यास हो जाय तब ऊखली में धान या जौ कूटना सीखें। इस में खूब मेहनत पड़ती है। इन कामों को इतनी

मेहनत से करे कि पसीना आ जाय। चक्की पीसना सब से ज़रूरी काम है और सब से भारी मेहनत का काम है। यह बल हो जाने पर करना चाहिये।

प्यारी बेटी! तुम यह अपना कायदा बना लो कि यह सारे काम हमी करेंगी। शायद मजूरनी तुम्हें न करने दे। वह डरे कि मुझे मजूरी न मिलेगी। परन्तु तुम इस बात की परवाह न करो। तुम उससे काम छीन कर करो। वह न सिखावे तो माँ से सीख लो। जब तक मजूरिन तुम्हें सिखावे तब तक की उसे दूनी मजूरी दो तो कोई हरज नहीं है।

यह सब घर के काम हैं और कसरत भी हैं। घर गिरस्ती में यह काम अपने हाथों कर लेने से चार पैसे बचते भी हैं, कसरत भी होती है, और कोई चीज खराब भी नहीं होती। तेहरा फायदा है। इन सब के साथ वह कमरवाली कसरत जो हमने बतलायी बहुत जरूरी है।

बागवानी करना, मिट्टी खोदना पौधे लगाना, पौधोंको अपने हाथ से पानी लाकर सींचना यह घर बैठे का अच्छा व्यायाम है।

अगर कोई नदी या तालाब पास हो, दो तीन मील पर हो तो पास ही समझो, वहाँ जाकर रोज नहाया करो और तैरना भी सीखो। जब तैरना आ जाय तो रोज तैरना भी बहुत अच्छा स्वाभाविक व्यायाम है।

दड, मुगदल, बैठक, या गेंद बल्ला आदि उजड्ड अस्वाभानिक और मरदों के लायक कसरत हैं। बेटियों के लिये यह कसरत अच्छे नहीं हैं। जिनको गिरस्ती नहीं करनी है, पहलवानी करनी है, वह करें। लड़की का काम गिरस्ती है, पहलवानी नहीं।

तेरहवाँ पाठ

कपास, धुनकी, पिउनी

साधु चरित सुभ सरिस कपासू।
निरस बिसद गुन मय फल जासू॥

प्यारी बेटी! तुम जो यह कपड़े पहने हो सूत के बुने हैं। और यह सूत रुई से कतकर तय्यार हुआ था। रुई की पिउनियाँ बनी थीं। यह रुई कपास से निकाली गयी थी। यह कपास क्या है?

असाढ में जब मेंह बरसने लगता है तभी अगहनियाँ कपास बो देते हैं। अगहन में पीले या सफेद फूल लगते हैं और कपास की ढोढियाँ या फल लग जाते हैं। पकने पर यह फल फट जाते हैं और रुई के सफेद रेशे दीखने लगते हैं। जब रुई खूब पक जाती है तब उसे चुन लिया जाता है। फिर उसे एक अठवारासे लेकर पाखमरतक सूखने देते हैं। फिर सूखने पर गाँववाले उसे

ओटनेकी चरखीमें लगा लगाकर बीज और रुई अलग कर लेते हैं। बीज बिनौला है जिसका तेल खाया जाता है और खली बैल को खिलाते हैं। अच्छी रुई तौलमें ज़्यादा से ज़्यादा एक तिहाई निकलती है। दो तिहाई या अधिक बिनौला निकलता है।

आजकल ओटनेका काम कल से लेते हैं। सब जगह से कपास जमा करके एक कारखानेमें मशीन से ओटवाते हैं। थोड़ेसे मजूरे मिलकर हजारों मन ओटते हैं। मजूरों को आठ आना रोज मिलता है। पर इस तरह देहात के मजूरों और किसानों का बड़ा नुकसान होता है। वह घी की तरह ताकत देनेवाला तेल नहीं पाते उनके बैल खली नहीं पाते और साल में छ महीने बेकार रहनेवाले किसानों की मजूरी मारी जाती है।

फिर वह रुई धुनने और कतने के लिये पुतली घरमें जाती है। वहाँ भी थोड़े से मजूर मनोंसूत कातते हैं। इससे भी सालमें छ महीने बेकार रहनेवाले किसानों की मजूरी मारी जाती है और धुनियों का रोजगार मारा जाता है। उनके घर की देवियाँ जो कातती तो उनके नमक मसाला तेलका रोजका ख़र्च और तीज तेवहारका खर्च निकल आता।

फिर यही सूत बुनने के लिये पुतली घरोंमें जाता है। इससे देहातके कोरियों जुलाहोंका बड़ा नुकसान होता है। वह जो थोड़ा बहुत काम करते और मजूरी पाते वह सब बड़े बड़े पुतली घरों के मालिकोंका धन बढानेमें लगता है। जो पुतली

घर का बुना कपड़ा खरीदते हैं और पहनते हैं वह अपने देश के भाइयों बहिनोंका नुकसान करते हैं और अमीरोंको वह पैसा दे डालते हैं जो गरीबोंका पेट पालता।

इसीलिये जो लोग देशकी भलाई चाहते हैं वह कपासकी खेती करते हैं, खुद ही कपास को ओटते या ओटवाते हैं, रुई धुनक लेते हैं या धुनकवा लेते हैं, फिर पिउनी बनाकर खुद कातते हैं और दूसरे भाई बहिनोंसे कतवाते हैं। जब सूत तय्यार हो जाता है तब कपड़े आप बुन लेते हैं या बुनवा लेते हैं। कपड़ा सभी को चाहिये, इसलिये सबसे ज्यादा सुभीता इसीमें है कि जैसे अपने खेत का उपजा हम खाते हैं वैसे ही अपने खेतका उपजा हम पहनें भी।

ओटना किसे कहते हैं? कपासमें से रुई और बीज को अलगा देना। यह काम तुम हाथ से भी कर सकती हो, पर इसमें देर लगेगी। काम कम होगा मेहनत ज्यादा लगेगी। चरखी मिलना मुशकिल नहीं है। पहले ढोंढियोंको सुखा लो। एक अठवारे में सूखकर ओटने लायक हो जायंगी। फिर अपनी मातासे चरखी में ओटना सीख लो।

जब तुमने रुई अलग करली और बिनौला अलग, तब फिर रुई को सूखने के लिये फैला दो और बिनौला जब ज्यादा बटुर जाय तो तेलीसे उसका तेल पेरवा लो। इसका तेल इतना अच्छा होता है कि लोग घी में मिला देते हैं।

जब तक मे रुई सूख रही है तब तकमें अपने लिये एक धुनकी बना लो। बाँस की पतली फलठी डेढ दो हाथ लम्बी लो। मूंज लेकर उसमें दो चीरे करो और दोनों को सुतली की तरह बट डालो। अब फलठी के एक किनारे पर एक छोर बाँध लो। फलठी को धनुहीं की तरह नवाकर दूसरे सिरे का फंदा फंसाकर ज़रा देखो कि धनुहीं ,खूब कसी है या नहीं। मूंजको खींचकर छोड़ो तो भन्नाती आवाज न दे तो और कसो। आवाज देने लगे तब ठीक समझो। अब धुनकी बन गयी।

रुई सूख गयी है। देख लो। अब एक चटाई पर धुनकी और रुई लेकर बैठो। यह ऐसी जगह हो जहाँ हवा झोंका न मारती हो। रुई उड़ न जाये।

अब थोड़ी सी रुई दोनों हाथोंकी चुटकियों से थामकर रेशे अलगाने के लिये तूमो। जो खर कतवार पत्तियाँ बीज के टुकड़े रुई में पड़े हों उन्हें खूब साफ करो। इसमें देर लगे तो कोई हर्ज नहीं जितना ही रुई को तूमोगी उतना ही धुननेमें और कातनेमें सुभीता होगा। अच्छी तरह तूमना आधे धुननेके बराबर है।

जब रुई तुम गयी तब थोड़ी तुमी रुई अलग लेकर उसके ऊपर धुनकी की डोरी पड़ने दो। बायें हाथमें धुनकी के बीचका भाग थाम लो और दहने हाथकी चुटकी से डोरी अपनी ओर खींचकर छोड़ो। ऐसा करने से कुछ रुई खिचकर बिखर जायगी, कुछ लपट जायगी। बार बार खींच खींचकर छोड़ने से

रुई के रेशे ज्यादा अलग हो जायगे। जब रुई लपट जाय तो डोरी को रुई से ऊपर उठाकर कुछ देर खींचते छोड़ते रहो तो कुछ रुई छुट जायगी, फिर उलटी ओर खींचो और छोड़ो तो बाकी रुई छुट जायगी, इसीको धुनना कहते हैं।

जब रुई अच्छी तरह धुन जाय तो सब ओर से बटोर कर रख लो। बाँस की एक कमची तुमको बटोरनेके लिये भी चाहिये। उसी कमची से सुखाते समय रुई को पीट भी दिया करो। इससे उसकी बहुत सी मैल नीचे गिर जायगी।

अब पिउनी बनाने की रीति सीखो। सवा बीते की एक सरफुलाई लो या कोई चिकनी लकड़ी इतनी ही बड़ी ऐसी लो जो एक ओर तो मोटी हो और दूसरी ओर धीरे धीरे पतली होती जाय। अब थोड़ी रुई लेकर लगभग छ अंगुल लम्बाई चौड़ाई में बिछाओ अब।

मोटे सिरे से बायें हाथ में वह लकड़ी लेकर पतले सिरे को रुई की पहल पर अपनी ओर के किनारे को छूते हुए ऐसा लगाओ कि पतला सिरा दहने किनारे से कुछ निकला रहे। अब दहने हाथ से इसी लकड़ी पर रुई लपेटते हुए दूसरे किनारे तक बेल जाओ कि सारी रुई उस लकड़ी पर लिपट कर एक पोपली बत्ती हो जाय। अब उस रुई लिपटी हुई लकड़ी को फिर पहली जगह में लाकर बेलो। ऐसा दोतीन बार इसलिये करो कि रुई जरा बैठ जाय। अब लिपटी हुई रुई का भाग दहनी मुट्ठी में लेकर पतले

सिरे की ओर धीरे से खसकाओ तो सहज ही रुई लकड़ी पर से उतर आवेगी। इसी पोपली वत्ती सी रुई को "पिउनी" कहते हैं। लोग "पूनी" भी लिखते हैं।

इस पूनी को बायें हाथ में लो ओर चुटकी में एक सिरा थामो। अब दाहने हाथ की चुटकी से कुछ रेशे पकड़कर खींचती और बटती चलो। देखो सूत तय्यार हो जाता है। परन्तु हाथ से बहुत देर लगती है। तकली पर इससे जल्दी काम होता है। चरखेपर तकली से भी ज्यादा जल्दी काम होगा।

इनकी चर्चा अ॰ ले पाठ में करूंगा।

चौदहवां पाठ

तकली और चरखा

निज उपजायी खायजो रोटी, निज काती तन धरै लँगोटी।
खेत जु देत कपास अनाजू, कहौ कहा पुनि ताहि स्वराजू।

एक पैसे के बीच में छेद करवा के उसमें छाते की तीली का एक टुकड़ा जो तेरह अंगुल लम्बा हो इस तरह लगवा लो कि एक ओर अंगुल भर निकला रहे और दूसरी ओर बारह अंगुल निकला रहे। लबी ओर नोकपर जरासा मोड़वाकर अंकुसीसा

बनवालो। तकुली तय्यार हो गयी। अब बायें हाथ की चुटकी में पिउनी थामो और दहिनी चुटकी से कुछ रेशे बटकर एक बिलस्त सूत निकाल लो। अब यही सूत, या यह न बने तो कोई बटा सूत डेढ बिलस्त दो बिलस्त लेकर तकली में पंसे के पास कई फेरे लपेटकर फसा दो, फिर लपेटते हुए सिरे की अकुसी में से चार पाँच अगुल ऊपर निकाल लो। अब बायीं चुटकी में पूनी लेकर उसके सिरे में इस निकले हुए सूत का सिरा मिलाकर चुटकी में थाम लो और दहने हाथ में तकली की बड़ी डाँडी आधेपर बिचली अगुली और अगूठे से थामकर फिरकी घुमाकर छोड़ दो कि अपने आपपर घूमे। अब दहनी चुटकी से धीरे धीरे पूनी से रुई के रेशे जरा जरा खींचते और छोड़ते जाओ साथ ही अगुली पर बटता हुआ सूत टिका भी रहे। सूत बटता भी जायगा और तकली उसे खींचती भी जायगी। जब फिरकी थमने लगे तो फिर घुमाकर सब क्रिया तबतक करते जाओ जब तक लपेटने लायक हाथ दो हाथ न बट जाय। फिर उसी पंसे के पास गाजर के रूप में लपेट लो, ऐसा कि चार अगुल अकुसी के बाहर बचजाय। फिर उसी तरह कातती और लपेटती चलो।

तकली पर कातने का ढग मैंने जो अभी बताया है किसी जानने वाले से पूछो तो हाथ से मदद करके और भी सहज में सिखा देगा। तकली से सूत कातना बहुत सुभीते का काम है। पिउनी और तकली लपेटकर एक कागज के पुलिन्दे में लिये चल

सकती हो। जब मौं मिले झट खोल कर कातने लगो। किसी से बातें करनी हों करती जाओ और कातती चलो। कोई पढ़कर सुना रहा है, सुनती चलो कातती चलो। पहाड़े याद कर रही हो, कातती चलो। राह चलते भी तकली पर कात सकते हैं। यह सभी आराम तकली में है। परन्तु जल्दी कातना हो और ज्यादा कातना हो तो चरखे पर ही कातने में सुभीता है।

तकली में एक सीधा तकुआ है और पैसे का दिमरका बनाया गया है। सो, तकली में एक तकुआ है और एक दिमर का। उसके मुंहपर जो सूत फसाने को अंकुसी बनी है उसकी जरूरत चरखे में नहीं है। चरखे में तकुआ सीधा और नोकदार होता है। हम तकली को चुटकी के बल नचाते हैं और दहनी तर्जनी से पिउनी से सूत को बटते हुए खींचते हैं। चरखे में तकुआ चरखे के बल से नाचता है। चरखा चलाता है दहना हाथ। यहा पिउनी से दहनी तर्जनी बटते हुए सूत नहीं खींचती बल्कि चरखे में पिउनी थामने वाला हाथ आप ही पिउनी खींचते हुए हटता जाता है। चरखे में तकुआ दिमरका के सिवा बाकी सभी भाग तकुए को घुमाने के लिये है। मुठिया थामने को है। माल उस मोटे डोरे का नाम है जो बड़े चक्के पर से तकुएपर होकर माला की तरह घूम गया है यही माल तकुए को घुमाता है। तकुए को जिसमें पहनाकर स्थिर रखते हैं चमड़े के दो टुकड़े हैं जो काठकी खूंटियों में कसे हुए हैं। इन चमड़े

के टुकडो को चमरख कहते हैं। चमरख के भीतर तकुए को आसानी से चलना चाहिये।

अगर तुमने तकली पर कातना सीख रखा है तो चरखे पर तुम्हें सहज ही आ जायगा। चरखेपर जल्दी जल्दी कात सकते हैं। यदि तकलीपर कोई तेज से तेज कातनेवाला घटे में ८ गज कात लेगा तो चरखेपर सातसौ गज कात लेगा। चरखेपर इस हिसाब से सात गुना तेज काम हो सकेगा। जो लोग अपने बचे समय में अधिक से अधिक मजूरी से लाभ उठाना चाहते हैं वह चरखा कातें। जो लोग इधर उधर से बचे समय या परदेस में या चलते फिरते अपने समय और अपने हाथों को काम में लाना चाहते हैं वह तकलीपर कातें।

इस तकली या चरखे के सूत को कैसे उतारना चाहिये। यह बडे कामकी बात है, यह बात अच्छी तरह से समझी नहीं तो सारा कना कताया निकम्मा हो जाता है। उतारने को तो लोग अपने हाथपर ही उतार लेते हैं परन्तु ये नाप जोख बेढंग उतारने से जुलाहे के पास वह सूत जाकर बहुत कुछ उलझकर नष्ट हो जाता है। इसलिये सब लोगों को एक ही कायदा बरतना चाहिये। वह एक कायदा तुमको मैं यहाँ बताता हूं।

या तो मुठिया और खभे के बीच एक परेता लगवा लो या अलग ही परेता बनवालो। यह गोल होना चाहिये और इसका घेरा या लपेट तीन हाथका होना चाहिये।

इसीपर कहीं निशान करके सूत लपेटो । गिनते जाओ। अस्सी फेरे हो जाय तो एक फंदा ४ इस त का लगा दो। फंदे के भीतर वह अस्सी फेरे आ जायं। दूसरा अस्सी हो जाय तो पहले फंदे के नीचे वाला डोरा ऊ और ऊपर वाला डोरा नीचे ले जाओ। यह दूसरा फंदा हुआ इस तरह के सात फंदे जब हो जायं तो सातवें पर बांध दो। सूत को काट कर अन्तिम फंदे के पास बाँध कई फेरे करके ब दो कि देखते ही पता लग जाय।

हर फेरा डेढ़ गज का है। अस्सी फेरे एक सौ बीस गज हुए और सात लच्छिया कुल ८४० गज की हुईं। ८४० गज एक अट्टी या किरची हुई। एक पौंड में ऐसी ऐसी जितनी कि चियां एक मेल के सूतों की चढें उतना ही सूतों का नम्बर हुआ जैसे एक मेल के सूत की बीस किरचियाँ एक पौंड के बरा हों तो सूत बीस नम्बर का था। मोटी रीति से पौंड आध सेर होता है। पर यह मोटा हिसाब है।

बारीक हिसाब करना हो और सूत का नम्बर निकालना तो सुनारों का या जौहरियों का तौलने का एक काटा और रुप अठन्नी, चांदी की चवन्नी, चादी की दुअन्नी, उस का आ चौथाई, अष्टमाश षोड़शांश तक का बाट कम से कम रख पड़ेगा। दुअन्नी के तौल के बराबर एक दो परला चौखू कागज कैंची से काट लो। हर एक पर्त्त चाँदी की इकन्नी

होगा । इसी तरह दुअन्नी के तोल के बराबर एक चौपर्त्ता चौखूटा कागज काट लो । हर पर्त्त चांदी की अधन्नीभर होगा । इसी तरह आठपर्त्ता कागज तोलोगी तो एक एक पर्त्त चांदी के पैसे भर होगा । इसी तरह धेले और छदाम या चौथाई पैसे तक के बाट बना लो । बस तुम्हारे सब बाट बन गये । इन कागज के टुकड़ों को छोटा छोटा चौपर्त्त कर इनपर इनका वजन बारीक अक्षरों में बारीक निब से लिख कर रख लो ।

थोड़े सूत का मोटा हिसाब

अब जिस सूत के नमूने का नम्बर मोटी रीति से निकालना हो अपने तीन हाथ के घेरेवाले परेते पर से १४ फेरे अर्थात २१ गज लेकर तोल लो ।

रुपया भर	ठहरे तो	१	नं०
अठन्नी भर	,,	,, २	न०
छअन्नी भर	,,	,, ३	न०
चवन्नी भर	,,	,, ४	न०
दुअन्नी भर	,,	,, ८	न०
-)||| से कुछ ज्यादा	,,	,, ९	न०
-)||| से कुछ कम	,,	,, १०	न०
-)|| से कुछ ज्यादा	,,	,, ११	न०
-)|| से कुछ कम	,,	,, १२	न०
-)| भर	,,	,, १३	न०

७

इसीपर कहीं निशान करके सूत लपेटो। फे
गिनते जाओ। अस्सी फेरे हो जायं तो एक फंदा ४ इस तर
का लगा दो। फन्दे के भीतर वह अस्सी फेरे आ जायं। ज
दूसरा अस्सी हो जाय तो पहले फंदे के नीचे वाला डोरा ऊप
और ऊपर वाला डोरा नीचे ले जाओ। यह दूसरा फंदा हुआ
इस तरह के सात फंदे जब हो जायं तो सातवें पर बांध दो औ
सूत को काट कर अन्तिम फंदे के पास बाँध कई फेरे करके बा
दो कि देखते ही पता लग जाय।

हर फेरा डेढ़ गज का है। अस्सी फेरे एक सौ बीस गज के
हुए और सात लच्छियां कुल ८४० गज की हुई। ८४० गज की
एक अट्टी या किरची हुई। एक पौंड में ऐसी ऐसी जितनी किर
चियां एक मेल के सूतों की चढें उतना ही सूतों का नम्बर हुआ
जैसे एक मेल के सूत की बीस किरचियाँ एक पौंड के बराबर
हों तो सूत बीस नम्बर का था। मोटी रीति से पौंड आध सेर का
होता है। पर यह मोटा हिसाब है।

बारीक हिसाब करना हो और सूत का नम्बर निकालना हो
तो सुनारों का या जौहरियों का तौलने का एक कांटा और रुपये,
अठन्नी, चादी की चवन्नी, चादी की दुअन्नी, उस का आधा
चौथाई, अष्टमांश षोडशांश तक का बाट कम से कम रखना
पड़ेगा। दुअन्नी के तोल के बराबर एक दो परला चौखूंटा
कागज कैंची से काट लो। हर एक पर्त्त चाँदी की इकन्नी भर

हिसाब दिया गया है उसे इस तरह याद करलो—

दो सौ सोलह हाथ नम्बरी सूत नाप ले लीजे,
तौल रूपये और अंश से सब छदाम का लीजे।
बारह सौ अस्सी का कीजे छदमन्वियों से भाग,
सूत का नम्बर आता है इससे जवाब ये दाग।*

तुम्हारे सुभीते के लिये नीचे का नक्शा भी दिया जाता है। हिसाब भी न लगाओ। तौलकर देखो कौन नम्बर है। ४० नम्बर तक हिसाब लगाने की जरूरत नहीं है। इससे ऊपर का नम्बर आवे तो लगाओ

१०८ गज का तौल	नम्बर	१०८ गज का तौल	नम्बर
१)	५	≡)|||	२१
|||–)|||	६	≡)|||	२२ २३
||≡)|||	७	≡)||	२४ २५
||=)	८	≡)	२६ २७
||–)	९	=)|||	२८ २९-३०
||)	१०	६४ या =)	४०

*लड़कियों के सुभीते के लिये यह हिसाब बताया है। इससे ज्यादा ठीक हिसाब है "पच एगा बटा अठोतर से बटा

-)॥ से कम	,,	,,	१४ नं०
-) से ज़्यादा	,,	,,	१५ नं०
-) भर	,,	,,	१६ नं०
-) से कम	,,	,,	१७ नं०
)॥। से ज़्यादा	,,	,,	१८—१९ नं०
)॥। भर	,,	,,	२०—२१ नं०
)॥। से कम	,,	,,	२२—२६ नं०
)॥ से ज़्यादा	,,	,,	२७—३१ नं०
)॥ भर	,,	,,	३२ नं०

ऊपर का मोटा हिसाब है। बहुत बारीक सूता बहुत ऊंचे नम्बर का होगा। ऊपर दिये हुए लेखे से नम्बर में भारी भूल हो जायंगी। इसलिये बारीक सूत का औसत नम्बर बिलकुल ठीक ठीक जानना हो तो ७२ फेरा या १०८ गज सूत तौल डालो। जितना तौल ठहरे सब के छदाम या चौथाई पैसे बना डालो। जो अक आवे उस अंक से १२८० का भाग दो। उत्तर नम्बर है। ३०० नम्बर तक यह हिसाब बिलकुल ठीक रहेगा। जैसे तुमने १०८ गज सूत तौला तो दुअन्नी भर और ३ छदाम ठहरा अर्थात् ३५ छदाम। ३५ से १२८० का भाग देने से ४० आया। अत सूत का नम्बर ३७ है।

यह तो तुम्हें याद होगा कि दो हाथ का एक नम्बरी गज होता है। ७२ फेरों में १०८ गज़ या २१६ हाथ हुए ऊपर जो

हिसाब दिया गया है उसे इस तरह याद करलो—

दो सौ सोलह हाथ नम्बरी सूत नाप ले लीजे,
तौल रुपये और अंश से सब छदाम का लीजे।
बारह सौ अस्सी का कीजे छदमचियों से भाग,
सूत का नम्बर आता है इससे जवाब वे दाग।*

तुम्हारे सुभीते के लिये नीचे का नक्शा भी दिया जाता है। हिसाब भी न लगाओ। तौलकर देखो कौन नम्बर है। ४० नम्बर तक हिसाब लगाने की जरूरत नहीं है। इससे ऊपर का नम्बर आवे तो लगाओ

१०८ गज का तौल	नम्बर	१०८ गज का तौल	नम्बर
१)	५	≡)|||	२१
|||-)|||	६	≡)||	२२ २३
||≡)|||	७	≡)|	२४ २५
||=)	८	≡)	२६ २७
||-)	९	=)|||	२८ २९-३०
||)	१०	६४ या =)	४०

*लड़कियों के सुभीते के लिये यह हिसाब बताया है। इसमें भी ज्यादा ठीक हिसाब है "पच एगा बटा अठोत्तर से बटा यही सूत का नम्बर

‑)। से कम	,,	,, १४ नं०
‑) से ज़्यादा	,,	,, १५ नं०
‑) भर	,,	,, १६ नं०
‑) से कम	,,	,, १७ नं०
)॥। से ज़्यादा	,,	,, १८—१९ नं०
)॥। भर	,,	,, २०—२१ नं०
)॥। से कम	,,	,, २२—२६ नं०
)॥ से ज़्यादा	,,	,, २७—३१ नं०
)॥ भर	,,	,, ३२ नं०

ऊपर का मोटा हिसाब है। बहुत बारीक सूता बहुत ऊंचे नम्बर का होगा। ऊपर दिये हुए लेखे से नम्बर में भारी भूलें हो जायगी। इसलिये बारीक सूत का औसत नम्बर बिलकुल ठीक ठीक जानना हो तो ७२ फेरा या १०८ गज सूत तौल डालो। जितना तौल ठहरे सब के छदाम या चौथाई पैसे बना डालो। जो अंक आवे उस अंक से १२८० का भाग दो। उत्तर नम्बर है। ३०० नम्बर तक यह हिसाब बिलकुल ठीक रहेगा। जैसे तुमने १०८ गज सूत तौला तो दुअन्नी भर और ३ छदाम ठहरा अर्थात् ३५ छदाम। ३५ से १२८० का भाग देने से ४० आया। अत सूत का नम्बर ३७ है।

यह तो तुम्हें याद होगा कि दो हाथ का एक नम्बरी गज होता है। ७२ फेरों में १०८ गज या २१६ हाथ हुए ऊपर जो

जैसे अनाज कटता है, दंवता है, ओसाया जाता है, पछोरा जाता है, कूटा जाता है, पीसा जाता है, पानी से मिलाया और पकाया जाता है, यह मजूरी घरकी घरमें रहती है, अपने देस से बाहर नहीं जाती, उसी तरह कपास लोढ़ा जाता है, सुखाया और ओटा जाता है, रुई धुनी जाती है, पिउनी बनती है, कतती है, सूत बुना जाता है। यह सारा काम इसी देश में जब पहले होता था तब सब लोग खुशहाल थे, बरकत थी, धन था। जबसे यह सब मजूरी विदेशी करने लगे और हम विदेसी कपड़े मोल लेकर पहनने लगे तबसे हमलोग दरिद्र हो गये। यह सारी मजूरी हमारे घर हमारे देसमें होनी चाहिये, और हमें अपने ही बनाये कपडे पहनने चाहियें।

पंद्रहवां पाठ

सूत के काम की बातें

घमरख कम रख सोंक तकु तेल राल मल माल,

बट हट उलटि लपेट दृढ चरखा सीधी चाल।

प्यारी बेटी! पहले पहल सूत का काम जब आदमी सीखना चाहे तो उसको बतानेवाले की जरूरत पडती है। पोथी से कोई हाथ का काम सीख नहीं सकता। इसलिये ओटना

१०८ गज का तौल	नम्बर	१०८ गज का तौल	नम्बर
।≡)।।	११	२८ या -)।।।	४६
।=)।।।	१२	२४ या -)।।	५४
।=)।।	१३	२० या -)।	६४
।-)।।।	१४	१६ या -)	८०
।-)।।	१५	१२ या)।।।	१०७
।-)	१६	८ या)।।	१६०
।)।।।	१७	४ या)।	३२०
।)।।	१८	२ या)=	६४०
।)।	१९		
।)	२०		

प्यारी बेटी ! सूत कातना हर कन्या का हरदेवी का धर्म है। पराये देश के कते सूत का कपड़ा पहनना और बाजार से मोल लेकर भात या रोटी खाना बराबर है। जैसे तुम्हारे खेत से ही भोजन आता है, वैसे तुम्हारे खेत से ही कपड़े भी आवें।

है" ५× लम्बाई गजों में १०८× तौल रुपयों में, परन्तु बारीक सूत का ठीक उत्तर पाने के लिये पूरे ८४० गज अर्थात् एक अट्टी किरची तौलना चाहिये। काटा भी जौहरियों का हो।

जैसे अनाज कटता है, दंवता है, ओसाया जाता है, पछोरा जाता है, कूटा जाता है, पीसा जाता है, पानी से मिलाया और पकाया जाता है, यह मजूरी घरकी घरमें रहती है, अपने देस से बाहर नहीं जाती, उसी तरह कपास लोढ़ा जाता है, सुखाया और ओटा जाता है, रुई धुनी जाती है, पिउनी बनती है, कतती है, सूत बुना जाता है। यह सारा काम इसी देश में जब पहले होता था तब सब लोग खुशहाल थे, बरकत थी, धन था। जबसे यह सब मजूरी विदेशी करने लगे और हम विदेसी कपड़े मोल लेकर पहनने लगे तबसे हमलोग दरिद्र हो गये। यह सारी मजूरी हमारे घर हमारे देसमें होनी चाहिये, और हमें अपने ही बनाये कपड़े पहनने चाहियें।

पंद्रहवां पाठ

-सूत के काम की बातें

चमरख कम रख सोभ तकु तेल राल मल माल,
बट हट उलटि लपेट दृढ चरखा सीधी चाल।

प्यारी बेटी! पहले पहल सूत का काम जब आदमी सीखना चाहे तो उसको बतानेवाले की जरूरत पड़ती है। पोथी से कोई हाथ का काम सीख नहीं सकता। इसलिये ओटना धुनना,

पिउनी बनाना और कातना यह सब काम किसी न किसी से सीखना चाहिये। जब आ जाय तब अभ्यास करते करते आदमी के हाथ से अच्छा काम निकलने लगता है।

माल की देखभाल

राल और तेल बराबर मिलाकर कोयले की आँच पर किसी मिट्टी के बरतन में ऐसा पकाओ कि दोनों गलकर एक हो जाय। इसे जतन से रख लो। जब माल बनानी हो तब चरखे की पूरी लम्बाई की तिगुनी सूत की बटी पतली डोरी लेकर उसके दोनों सिरे भीत की दो खूटियों में ऐसा बाधो कि डोरी तनी रहे। अब एक खद्दर के चौपरते चौथड़े के बीच पकी राल लेकर डोरी में माँजो। ऐसा माँजो कि राल डोरी में पतली और बराबर लगे। जब राल अच्छी तरह लग चुके तब डोरी को तीन चार दिन के लिये छोड़ दो कि अपने आप सूखे। चौथे दिन यह माल चरखे पर लगा लो। माल किस तरह बाधी और [illegible] है, कौनसी सीधी है, कौन उलटी यह सब बातें [illegible] से सीख लो।

[illegible] और चमरख

चमरख मू [illegible] बनी हुई सबसे उसके बाद [illegible] की चमरख होती। चमरख [illegible] ढीला

इसलिये कि तकुआ आगे पीछे न खसके, एक ही जगह घूमता रहे, दिगरकादार तकुआ ठीक जगह पर लगा लो। अब अंगुल भर चौड़ी और चार अंगुल लंबी खद्दर की दो चिटें लेकर अलग अलग बबूल के भींगे गोंद में खूब लपेट लो। फिर भीतर की ओर चमरख के एक तरफ एक पट्टी का सिरा तकुएपर चपका दो और चलते चरखे में जिस बल तकुआ घूमता है उसी बल यह पट्टी कसकर लपेट दो। यह चमरख के न तो इतने पास हो कि रगड़ से तकुआ न चल सके और न इतनी दूर हो कि तकुआ आगे पीछे खसके। इसी तरह भीतर की ओर दूसरी चमरख के पास भी पट्टी लपेट दो। अब इसे एक दिन सूखने के लिये छोड़ दो।

दूसरे दिन चमरखों के छेद में एक एक बूंद तेल डालो, चरखे का बड़ा चक्कर जिन छेदों में से होकर चलता है उन में भी दो दो बूंद तेल डाल दो। फिर माल लगाकर चलाओ। तकुए को अपनी जगह में बिना आवाज किये घूमना चाहिये।

तकुआ जभी तुम्हारे हाथ में आवे
चाहिये कि तकुआ ठीक सीधा है या नहीं
रोटी बेलने के पत्थर के
लंबे पट्टे से खूब दबाकर
सीधा हो जायगा। जो
लोहार से सीधा करा

तना यह सब काम किसी न किसी से आ जाय तब अभ्यास करते करते आदमी निकलने लगता है।

ाल की देखभाल

र मिलाकर कोयले की आँच पर किसी पकाओ कि दोनो गलकर एक हो जायं। जब माल बनानी हो तब चरखे की पूरी की बड़ी पतली डोरी लेकर उसके दोनों ों में ऐसा बाधो कि डोरी तनी रहे। चौथड़े के बीच पकी राल लेकर डोरी ; राल डोरी में पतली और बराबर लगे। ा चुके तब डोरी को तीन चार दिन के आप सूखे। चौथे दिन यह माल चरखे कस तरह बाधी और कसी जाती है, लटी यह सब बातें किसी जानकार से

आ और चमरख

सी की बनी हुई सबसे अच्छी होती है। ती। मूंज की चमरख से आवाज नहीं से होकर तकुआ ढीला चलना चाहिये।

इसलिये कि
रहे, डिबरकदार
भर चौड़ी और
अलग बबूल के
चमरख के
चलने चरखे में
कसकर लगा दो
रगड़ से तकुआ
आगे पीछे सरके
पास भी एक
छोड़ दो।
दूसरे दिन
चरखे
भी दो दो बूंद
तकुए को
तकुआ जभी
चाहिये कि तकुआ
ऐसी हेरने के
ऐसे बूंद से सूख
सीधा हो जायगा।
लेकर में सीधा

इसलिये कि तकुआ आगे पीछे न खसके, एक ही जगह घूमता रहे, दिगरकादार तकुआ ठीक जगह पर लगा लो। अब अंगुल भर चौड़ी और चार अंगुल लंबी खद्दर की दो चिटें लेकर अलग अलग बबूल के भींगे गोंद में खूब लपेट लो। फिर भीतर की ओर चमरख के एक तरफ एक पट्टी का सिरा तकुएपर चपका दो और चलते चरखे में जिस बल तकुआ घूमता है उसी बल यह पट्टी कसकर लपेट दो। यह चमरख के न तो इतने पास हो कि रगड़ से तकुआ न चल सके और न इतनी दूर हो कि तकुआ आगे पीछे खसके। इसी तरह भीतर की ओर दूसरी चमरख के पास भी पट्टी लपेट दो। अब इसे एक दिन सूखने के लिये छोड़ दो।

दूसरे दिन चमरखो के छेद में एक एक बूंद तेल डालो, चरखे का बड़ा चक्र जिन छेदों में से होकर चलता है उन में भी दो दो बूंद तेल डाल दो। फिर माल लगाकर चलाओ। तकुए को अपनी जगह में बिना आवाज किये घूमना चाहिये।

तकुआ जभी तुम्हारे हाथ में आवे तभी तुम्हें यह देखना चाहिये कि तकुआ ठीक सीधा है या नहीं। ठीक सीधा न हो तो रोटी बेलने के पत्थर के चकले पर तकुआ रखकर लोढ़े से या लबे पट्टे से खूब दबाकर बेलो तो कुछ देर तक बेलने से तकुआ सीधा हो जायगा। जो इस तरह सीधा न हो तो किसी चतुर लोहार से सीधा करा लो। तकुए का सीधा रहना बहुत जरूरी

है नहीं तो कातने में बड़ी तकलीफ होगी। सीधा तकुआ ऐसा सुन्दर घूमता है कि कातने में मजा आने लगता है।

मोटा और बारीक सूत

पहले पहल सीखने में तो मोटा सूत निकलता ही है, पर कातने में चाहे मोटा काते चाहे पतला, भरसक बराबर मोटाई या पतलाई होनी चाहिये। कहीं मोटा और कहीं पतला होने से सूत देखने में भद्दा और खिचाव में बहुत कमजोर होता है। तकुआ घूमता हुआ रुई के रेशों को बटता जाता है। बटपर भी ध्यान रखना जरूरी है। कहीं कम कहीं ज्यादा बट नहीं होना चाहिये। बारीक सूत बट ज्यादा मांगता है। मोटा सूत बट कम मांगता है। बट इतना ज़्यादा न हो कि सूत ढीला होते ही बुरी तरह उलझ जाय। बट इतना कम न हो कि सूत झट टूट जाय। इस ढग से कातो कि एक तारका एक ही बटका एक ही ... का सूत बराबर निकले। जब यह सब गुण तुम्हारे नम्बर के सूत में आ जा... भी बारीक कातने करो। जितना ही बार... सूत

जब किरची पू... के पहले छींटे से या ... से ऊपर ... बाहर सब और सूत ... से बट ... सूत मजबूत हो जाता

हमारे देश की एक कन्या बहुत दूर दक्खिन में रहती है। उसका नाम है कमलादेवी (कमलम्मा)। कमलादेवी ऐसा बारीक सूत कातती हैं कि जब वह कातती होती हैं तब उनके सूत का तार उसी को दिखाई देता है जिसकी निगाह बड़ी तेज होती है। उनका सूत तौलो तो एक रुपया भर लच्छे में नव हजार गज होता है। आधसेर सूत में लगभग सवा चार सौ किरचियां तराजू में चढ़ेंगी! इतना बारीक सूत किसी कल या मशीन से नहीं कत सकता। इसका बुना कपड़ा इतना बारीक होता है कि घास पर बिछा दो तो घास दिखाई देगी। कपड़ा देख न पड़ेगा। ऐसा बारीक कपड़ा दुनिया में और कहीं बन नहीं सकता।

आज कमला का नाम चरखा कातने में सारे देश में फैल गया है। प्यारी बेटी! तुम भी कमला की ही तरह चरखा कातने में चतुर और नामी हो जाओ। बारीक कातोगी तो सब लोग तुम्हारी बड़ाई करेंगे।

गोरखपुर, मुजफ्फरपुर, दरभंगा, भागलपुर आदि जिलों की लड़कियां तो बारीक सूत कातने के लिये मशहूर हैं। उनके काते सूत का जनेऊ छोटी इलाइची के छिलके में रखा जा सकता है। मैंने ऐसा जनेऊ पहना है। इतना बारीक था कि कभी कभी धोखा हो जाता था कि जनेऊ पहने हूँ या नहीं। दरभंगा भागलपुर और मुंगेर में तो कोकटी रुई बारीक कातकर बड़ा सुन्दर बारीक कपड़ा बनाते हैं।

सूत कातने में बहुत लाभ है। इस बात को समझने के
कहानी कहता हूं! सुनो।

नी और चमेली दोनों सूत कातने बैठीं। दोनों बहुत तेज
। दोनों ने दस बजे कातना शुरू किया और दो बजे
ती रहीं। कुल चार घंटे दोनों ने काता, दोनों की पूनियां
या बनी थीं। रुई ऐसी अच्छी धुनी थी कि रेशे रेशे
। साफ और सुन्दर देखने में मक्खन की तरह थी।
च्छे प्रकार की थी। दोनो ने कातना बन्द करके अपने
ते पर चढाया। चढ़ाती बेर अस्सी अस्सी की लच्छिया
थीं क्योंकि दोनों के परेतों का घेरा तीन हाथ या डेढ़
था। चमेली का सूत पूरा दो किरची हुआ। मोहिनी का
ही किरची हुआ। चमेली की दो किरचिया ताल में साढ़े
भर हुईं। मोहिनी की किरची तौल में चाँदी के सात
ठहरी। मोहिनी का सूत अत्यन्त बारीक है, इसलिये
के कांटे से तौला और "पचलग बटा अठोतर सै" के
नम्बर निकाला तो एक सौ अस्सी निकला! चमेली
बारह नम्बर ठहरा। परन्तु जितनी देर में मोहिनी ने
रची सूत काता, चमेली ने दो किरची काता। चमेली
२० गज कातती है। मोहिनी कुल एक सौ पाँच गज
। पर मोहिनी कातती है बहुत बारीक।

लो कि इन दोनों की पूनी जो इतनी बढ़िया थी डेढ़

रुपये सेर थी। और इसी हिसाब से इन्होंने सेर सेर भर सूत कात रखा है।

चमेली के सेर भर सूत का दाम तीन रुपये हुआ। उसने सेर भर सूत आठ घंटे रोज ६ दिन में काता। चार आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥) काटके १॥) बचे, मोहिनी के सेर भर सूत का दाम डेढ सौ रुपये ठहरा।

उसने इतना सूत ४ घंटे रोज बीस महीने में काता।

उसे बीस महीने तक लगभग दो आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥) काटकर ७३॥) बचे। देखो, मोहिनी और चमेली दोनों ने डेढ डेढ रुपये लगाये। दोनों की रोजकी मजूरी प्राय बराबर पड़ी चमेली की पूनिया छ दिन चलीं। मोहिनी की दस महीने चलीं। उन्ही पूनियों में उसने बीस महीने तक दो आने रोज कमाया।

चमेली के सेर भर सूत में आठ गज कपड़ा बना। आठ आने गज बिका। चार रुपये जुलाहे ने पाये। उसे दो आने गज मजूरी पड़ी।

मोहिनी के सेर भर सूत में लगभग दो सौ गज आबेरवां बिना गया जिसके दाम लगभग तीन सौ रुपये हुए।

चमेली और मोहिनी के काम में कितना अंतर हुआ!

मामूली सूत कातने में मजूरी कम मिलती है। बारीक कातने में मजूरी अधिक दिनों तक मिलती जाती है। रुई बहुत कम लगती

खादी सूत कातने में बहुत लाभ है। इस बात को समझने के लिये एक कहानी कहता हूं! सुनो।

मोहनी और चमेली दोनों सूत कातने बैठीं। दोनों बहुत तेज कातती हैं। दोनों ने दस बजे कातना शुरू किया और दो बजे तक कातती रहीं। कुल चार घंटे दोनों ने काता, दोनों की पूनिया बड़ी बढिया बनीं थीं। रूई ऐसी अच्छी धुनी थी कि रेशे रेशे अलग थे। साफ और सुन्दर देखने में मक्खन की तरह थी। रूई भी अच्छे प्रकार की थी। दोनों ने कातना बन्द करके अपने अपने परेते पर चढाया। चढ़ाती बेर अस्सी अस्सी की लच्छिया बनाती गयी क्योंकि दोनों के परेतों का घेरा तीन हाथ या डेढ़ गज का था। चमेली का सूत पूरा दो किरची हुआ। मोहिनी का ठीक आधी किरची हुआ। चमेली की दो किरचिया तोल में साढ़े छः रुपये भर हुई। मोहिनी की किरची तौल में चाँदी के सात पैसे भर ठहरी। मोहिनी का सूत अत्यन्त बारीक है, इसलिये जौहरियों के काटे से तौला और "पचलग बटा अठोतर सै" के हिसाब से नम्बर निकाला तो एक सौ अस्सी निकला! चमेली का सूत बारह नम्बर ठहरा। परन्तु जितनी देर में मोहिनी ने आधी किरची सूत काता, चमेली ने दो किरची काता। चमेली घंटे में ४२० गज कातती है। मोहिनी कुल एक सौ पाँच गज कातती है। पर मोहिनी कातती है बहुत बारीक।

मान लो कि इन दोनों की पूनी जो इतनी बढिया थी डेढ

रुपये सेर थी। और इसी हिसाब से इन्होंने सेर सेर भर सूत कात रखा है।

चमेली के सेर भर सूत का दाम तीन रुपये हुआ। उसने सेर भर सूत आठ घंटे रोज ६ दिन में काता। चार आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥) काटके १॥) बचे, मोहिनी के सेर भर सूत का दाम डेढ सौ रुपये ठहरा।

उसने इतना सूत ४ घंटे रोज बीस महीने में काता।

उसे बीस महीने तक लगभग दो आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥) काटकर ७३॥) बचे। देखो, मोहिनी और चमेली दोनों ने डेढ डेढ रुपये लगाये। दोनों की रोजकी मजूरी प्राय बराबर पड़ी चमेली की पूनिया छ दिन चलीं। मोहिनी की दस महीने चलीं। उन्ही पूनियों में उसने बीस महीने तक दो आने रोज कमाया।

चमेली के सेर भर सूत में आठ गज कपड़ा बना। आठ आने गज बिका। चार रुपये जुलाहे ने पाये। उसे दो आने गज मजूरी पड़ी।

मोहिनी के सेर भर सूत में लगभग दो सौ गज आबेरवा बिना गया जिसके दाम लगभग तीन सौ रुपये हुए।

चमेली और मोहिनी के काम में कितना अंतर हुआ!

मामूली सूत कातने से मजूरी कम मिलती है। बारीक में मजूरी अधिक दिनों तक मिलती जाती है। हर

वारी सत कातने में बहुत लाभ है। इस बात को समझने के लये एक कहानी कहता हूं! सुनो।

मोहनी और चमेली दोनों सूत कातने बैठीं। दोनों बहुत तेज ातती हैं। दोनों ने दस बजे कातना शुरू किया और दो बजे क कातती रहीं। कुल चार घंटे दोनों ने काता, दोनों की पूनिया ड़ी बढिया बनीं थीं। रूई ऐसी अच्छी धुनी थी कि रेशे रेशे लग थे। साफ और सुन्दर देखने में मक्खन की तरह थी। ई भी अच्छे प्रकार की थी। दोनों ने कातना बन्द करके अपने पने परेते पर चढाया। चढाती बेर अस्सी अस्सी की लच्छिया नाती गयी क्योंकि दोनों के परेतों का घेरा तीन हाथ या डेढ ज का था। चमेली का सूत पूरा दो किरची हुआ। मोहिनी का ीक आधी किरची हुआ। चमेली की दो किरचिया तौल में साढ़े रुपये भर हुई। मोहिनी की किरची तौल में चाँदी के सात से भर ठहरी। मोहिनी का सूत अत्यन्त बारीक है, इसलिये ौहरियों के काटे से तौला और "पचलग बटा अठोतर सै" के हिसाब से नम्बर निकाला तो एक सौ अस्सी निकला! चमेली का सूत बारह नम्बर ठहरा। परन्तु जितनी देर में मोहिनी ने आधी किरची सूत काता, चमेली ने दो किरची काता। चमेली टे में ४२० गज कातती है। मोहिनी कुल एक सौ पाँच गज ातती है। पर मोहिनी कातती है बहुत बारीक।

मान लो कि इन दोनों की पूनी जो इतनी बढ़िया थी डेढ

तो क्या मैले कपड़े न बदलोगी ? नहीं, हमारे भी हाथ पैर हैं। क्या हम धो नहीं सकते ?

सज्जी मट्टी या सोडा भट्टी चढाने के लिये ज़रूरी चीज है।

एक कनस्टर जिसमें मिट्टी का तेल आता है, कटवा कर पानी उबालने के लिये ठीक कर लो। इस पर का ऊपरी ढकना काटने पर निकलेगा। उसके चारों कोने एक तरफ को ऐसा मोड़वा लो कि एक एक इंच ऊंचा पाया हो जाय। इसके बीच में एक छेद भी करवा लो। इस छेद का कोरदार किनारा उसी ओर पड़े जिस ओर चारो पाये हैं। इस चौकी को कनस्टर के पेंदे पर बिछा दो। कनस्टर में साढे सात सेर पानी भर दो। इस पानी में डेढ छटाक सोडा या डेढ पाव सज्जी मट्टी मिला दो। अब यह कनस्टर भट्टी पर चढा दो।

जिन कपड़ों को भट्टी चढाकर धोना है उनको भी ऐसे पानी में खूब सौदकर निचोड लो जिसमें पसेरी पीछे एक छटाक सोडा या पावभर सज्जी मट्टी पड़ी हो। अगर सज्जी मट्टी काम में लाना हो तो पहले उसे घोलकर पानी थिराने दो और ऊपर का साफ पानी ही लो। मिट्टी बैठ जाने दो।

कनस्टर में वह टीन की चौकी इसीलिये बिछायी गयी है कि अब तुम सोडे के पानी में निचुड़े कपड़े भट्टीपर के में डालो तो पेंदे पर कपड़े न पड़े। चौकी पर पड़ेगे तो नहीं। पेंदे पर जल जायेंगे। जितने कपड़े भट्टी चढ़ाने

। सूत बहुत कीमती होता है। आज भी बारीक सूत का मको मोटे सूतके खद्दर के मुकाबले सस्ता ही पड़ता है।

हमारे किसान साल में छः महीना खाली रहते हैं। वह ंदेलखंड, राजपुताना और बिहार के किसानों की तरह मय में सूत काता करें तो देस की गयी लक्ष्मी लौट नको बड़ी मदद मिल जाय। कपास का काम ही ा घर है।

प्यारी बेटी! कोशिश करो कि तुम्हारा सूत बा रीक हो और तेज कातो भी। बारीक सूत कम भी ी तुम नफ़े में रहोगी।

सोलहवां पाठ

कपड़े रँगने की तय्यारी

शुभ्र कपास सुजस सम छाजत
बरन बरन मनरजन राजत

प्यारी बेटी! कपड़े धोने के बारे में मैं पहले चर्चा ई। पर मैं ने अभी यह नहीं बताया कि भट्टी कैसी चढ़ा है। थोड़ी मेहनत में कपड़ा उजला कैसे किया जा सकता मान लो कि धोबी ने आने में देर की। कपड़े नहीं

कायदा नहीं लगता। पर घोलकर डुबो देना ठीक विधि नहीं है। किसी किसी को गरम पानी में डुबोना जरूरी होता है। किसी में सोडा और किसी में फिटकिरी चाहिये। पर बाजार में जो चीजें बिकती हैं वह भिन्न भिन्न हैं, उनके नाम भिन्न भिन्न हैं यह नहीं कहा जा सकता कि किसके लिये कोन नियम चाहिये।

प्यारी बेटी! इन विदेसी बुकनियों से रगना कोई गुन सहर की बात नहीं है। मैं तुम्हें थोड़े से हिन्दुस्तानी रगाई के ढंग बताऊगा। देसी रगने की विधि ऐसी है कि रग बराबर चढता है, कपड़ा रग के कारण फट नहीं जाता, देखने में आखों को सुन्दर लगता है और सबसे बड़ी बात यह है कि देसी रग शुद्ध पवित्र होता है और इसके पैसे अपने ही देश में रहते हैं। विलायती अपवित्र होता है और अपने पैसे विलायत जाते हैं। अपवित्रता से भी ज्यादा बड़ी हानि है कि हम लोग अपने घर के रगों को भूल जायगे तो कपडे रंगने तक के लिये विदेस का मुह देखेंगे।

रँगने के सामान

जैसे भट्टी चढ़ाने के लिये तुमने कनस्टर कटवाया वैसे ही रगने के काम के लिये दो कनस्टर और कटवा लो। इस तरह तुम्हारे पास तीन कनस्टर या टीन के पीपे हो गये। कपड़ों को हिलाने डुलाने और चलाने के लिये हाथ दो हाथ की लकड़िया या छड़िया होनी चाहियें।

नस्टर में छोड़ दो। छोड़कर बीच बीच में किसी लकड़ी
चलाती रहो। कपड़े इतने ज़्यादा न हों कि चलाने में
कावट हो।

कपड़ों को घंटे दो घटे उबलने दो फिर या तो भट्टी की आंच
म कर दो या कनस्टर उतार कर रख दो कि कनस्टर ठंढा हो।
पड़े जब छूने लायक हो जायें तब इन्हें पटक पटक कर फींचो।
हां जहां दाग रह गये हों, साबुन मलकर दागों को दोनों हाथों
ी चुटकियों में थामकर रगड़कर मलो और पानी से धोओ।
ारबार ताजा पानी दे देकर फींचती जाओ और निचोड़ती
ाओ कि सोडे वाले पानी की गंध भी न रह जाय। अब
ुखाने पर कपड़ा साफ होगा। जो कपड़ा रंगा जाय, उसको
हले अच्छी तरह भट्टी चढ़ाकर धो डालना बहुत ज़रूरी है।

अगर धोबी धोता हो तो रंगे जाने वाले कपड़े खूब अच्छी
रह धुले हुए होने चाहिये। अच्छे साफ धुले कपड़े पर रंग
च्छा चढ़ता है। जो मैले कपड़ों को अच्छी तरह धोकर साफ़
रना हो तो भी इसी तरह भट्टी चढ़ानी चाहिये।

रंगकी तय्यारी

बाजार में रंगों की विलायती बुकनी मिलती है। इसे पानी
में घोलकर लोग कपड़ा डुबो देते हैं, तो भला बुरा कोई रंग
चढ़ जाता है। कोई कच्चा होता है कोई पक्का। कोई चटकीला
होता है कोई कोई मध्यम। सब बुकनियों के लिये एक ही

कोई रग अकेले चढ़ जाता है और धोने से नहीं छूटता जैसे हलदी का पीला रंग। कोई रंग अकेले चढ़ जाता तो है, पर धोने से छूट जाता है। इस रंग को चढ़ाकर अगर किसी पक्का करने वाली चीज में डोब देते हैं तो रग धोने से नहीं छूटता। जैसे हुडका रग, जो फिटकिरी में डोब देने से वहुत पका हो जाता है। कुछ रग ऐसे होते हैं कि अलग उनके और ही रग होते हैं या कोई रग नहीं होते, पर एक के बाद दूसरे में डोब देते ही तेज पक्का रग चढ़ जाता है, जैसे हड़का पीला और कसीस का हलका हरा जो चढता ही नहीं। हड़ में डुबाकर कसीस में डोब देते ही पक्का नीलापन लिये काला रंग चढ़ जाता है। कोई रग पानी में घुलता ही नहीं जैसे नील, पर कोई दूसरी चीज मिलाने से रग का घोल बन जाता है। जैसे नील की टिकिया जो पानी में तो नहीं घुलती, पर तेजाब में घुल जाती है।

अब रही रगों के पसन्द की बात। अत्यन्त गहरे नीले काले भूरे खाकी आदि रग जाड़ों में सबसे अच्छे होते हैं। हलके, पीले, सफेद, गुलाबी आदि रंग गरमियों के [illegible] होते [illegible] बरसात में गहरे लाल, नारंगी, [illegible] लगते हैं।

बारह पैसे भर छटाक और पचीस पैसे भर तौल में अधपई होती है।

नपने भी बना लो। दूध वाला नपना काम दे सकता है। सेर पौआ अधपई छटंकी तक नपना रखो। पानी नापने का काम बहुत पड़ेगा।

एक गहरा खरल बट्टा लोहे का हो तो बहुत अच्छा न मिले तो सिल बट्टा भी काम दे सकेगा।

चूल्हा अगर घर में फालतू न हो तो अपने लिए एक चूल्हा वैसा ही बना लो जैसा रसोई में है।

लोटा, पतीली आदि की भी जरूरत पड़ेगी।

बस, इतनी चीजों से तुम रंगने का काम बहुत अच्छी तरह सीख जाओगी। घर गिरस्ती का सारा काम चला लोगी।

कच्चा पक्का और गहरा रँग

जो रंग पानी में छांटने से छूट जाय वह कच्चा रंग है। जो पानी से धुल न जाय और धोबी की एक धुलाई पर भी बना रहे उसे मामूली तौर से पक्का रंग समझो। जो धोबी के बार बार धोने पर भी बना रहे वह बिलकुल पक्का रंग है।

रंगने में जो जो कारस्वाई करके एक बार रंग चढ़ाया गया, अगर इस तरह रंगे हुए कपड़े पर फिर वही कारस्वाई दोहरा कर की जाय तो वही रंग बहुत गहरा चढ़ जाता है।

फालतू रंग, फालतू मसाला वह जाय नहीं तो कपड़ा जल्दी
जायगा। धोवन फेंक दो। कपड़े को निचोड़ कर छाया में
जगह पर, किसी अलगनी या डारे पर, फैला दो। रंगे कपड़े
धूप न पड़े। धूप से पक्का से पक्का रंग धीरे धीरे उड़ जाता
चकत्ते पड़ जाते हैं। जब सूख जाय तब चौपर्त कर अपने
के मुक्के से या किसी चिकनी लकड़ी से पीट कर कुन्दी
और रख लो।

जिस रंग में एक बार रंगा है, उसे फेंक मत दो। रंग
कपड़ा सुखा लो और देखो, अगर ज्यादा रग चढ़ाने की ज
हो तो फिरसे उसी में उसी तरह दोबारा रंगो। इसी तर
तीन बार कर सकती हो।

अब हम रगने की कुछ विधिया बतावेंगे।

(१) पीला रग (कच्चा)

का चूर्ण पानी के साथ बारीक पीसो औ
छान लो। एक मटर भर
घुला लो। फिटकिरी का
की चादर को उसमें डु
रहने दो। बार बार
उतना ही पक्का और
पानी से खूब धोकर

सत्तरहवां पाठ

भांति भांति के रंग

नीला पीला बैगनी हरा नरगी लाल,
मिलै आसमानी सुरँग होय सेत तत्काल।

प्यारी बेटी ! पिछले पाठ में जो हमने दस चीज़ें इकट्ठी करायी हैं उनसे तुम बीसों तरह के रग रँग सकती हो। तुम्हें चाहिये कि अपनी गुड़िया के कपड़े रंगो। जब गुड़िया के कपड़े भाँति भाँति के रंगों में रग लिये तब नमूने की तरह उन्हें रख लो, फिर साड़िया और पहनने की कुरतियां सलूके आदि रग सकती हो।

जिस कपड़े को रंगना है वह धुला हुआ सफेद होना चाहिये घर के धोये कपड़े सफ़ेद न हो गये हों, तो बार बार नम करके बार बार धूप में सुखाओ तो सफेद हो जायँगे। मैं अब यहाँ माने लेता हूं कि जो कपड़ा तुम रंगना चाहती हो वह बिलकुल उजला है, कहीं दाग धब्बा नहीं है, उसमें तेल माड़ी आदि का असर बिलकुल नहीं है। तुम्हें अभी सीखना है इसीलिये गुड़िया के कपड़े ही रंगने की विधि हम बतावेंगे। जब एक बार गुड़ियों के कपड़े तुमने रंग लिये तब तुम्हें अटकल हो जायगा।

जब रग पूरा चढ़ जाय औ आखिरी बरतन में कपड़े को कस कर निचोड़ लो तब साफ पानी में खूब धोओ कि कपड़े का

फालतू रग, फालतू मसाला बह जाय नहीं तो कपड़ा जल्दी फट जायगा। धोवन फेंक दो। कपड़े को निचोड़ कर छाया में साफ जगह पर, किसी अलगनी या डारे पर, फैला दो। रंगे कपड़े पर धूप न पड़े। धूप से पक्का से पक्का रग धीरे धीरे उड़ जाता है। चकत्ते पड़ जाते हैं। जब सूख जाय तब चौपर्त कर अपने हाथ के मुक्के से या किसी चिकनी लकड़ी से पीट कर कुन्दी करो ओर रख लो।

जिस रग में एक बार रगा है, उसे फेंक मत दो। रंग कर कपड़ा सुखा लो ओर देखो, अगर ज्यादा रग चढाने की जरुरत हो तो फिरसे उसी में उसी तरह दोबारा रगो। इसी तरह दो तीन बार कर सकती हो।

अब हम रगने की कुछ विधियां बतावेंगे।

(१) पीला रग (कच्चा)

पैसे भर हल्दी का चूर्ण पानी के साथ बारीक पीसो ओर सेर भर पानी में उसे खूब घोलकर छान लो। एक मटर भर फिटकिरी भी आधी छटाक पानी में घुला लो। फिटकिरी का पानी हल्दी के पानी में मिलाकर गुड़िया की चादर को उसमें डुबोकर खूब सोंदो। देर तक उसमें भीगी रहने दो। बार बार मींजो। जितनी देर तक कपड़ा डूबा रहेगा उतना ही पक्का और गाढ़ा चटकीला रग होगा। अत में साफ पानी से खूब धोकर छाया में सुखा लो।

साबुन से या सोडा से धोने पर रंग गंदा नारंगी सा हो जाता है, पर इसके बाद खट्टे पानी से धो लेने से रंग फिर पीला हो जाता है। फिटकिरी से रंग चटकीला और ज्यादा टिकाऊ हो जाता है।

(२) सुनहला पीला

एक छटाक नासपाल या अनार के छिलके का चूरा सवा सेर पानी में आच पर चढा दो। जब सों सों करके चुरने लगे तब से आधे घटे तक बराबर उसी तरह चुरने दो। फिर संडसी से गरम ही गरम छान लो सवासेर पानी में जो कमी हो गयी हो पानी मिलाकर पूरा कर लो। इस छने गरम रंग में साफ सफेद गुड़िये की चादर भिगो दो। या छोटे बच्चों की सफेद धोती, सफेद अगोछी या सफेद रूमाल भिगो दो। रंग के भीतर कपड़े को डूबा रहना चाहिये। यह सब काम लकड़ी के सहारे करो नहीं तो हाथ जलेगा। लकड़ी ही से सौंदने का काम भी करो। आधे घंटे बाद निचोड़ लो। एक पैसे भर फिटकरी सेर-भर पानी में घुला लो। इसी पानी में पाव घंटे तक उस रंगे कपड़े को सौंद कर भिगो रखो फिर निचोड़ लो। फिर सेरभर पानी में पैसा भर सोडा घोलकर उसमें सौंदो और पाव घटा डुबो रखो। फिर निचोड़ कर साफ़ पानी में खूब छांट डालो कि साफ पानी निचुड़ने लगे।

(३) हलका पीला

जितनी बातें अभी ऊपर अनार के छिलके के साथ बतायी गयी हैं वही सब बातें हड के चूरे के साथ की जायें तो हलका पीला रंग चढेगा।

परास के फूल या टेसू से भी पीला रग चढ़ता है। विधि सब ऊपर की सी है, पर रंग पक्का नहीं होता। हड़ और अनार के छिलके से पक्का रग चढ़ता है।

(४) काला रग

अनार के छिलके की तरह हड के चूरे का रग उतार कर जो कमी हो गयी हो ठढा जल मिला कर पूरा कर लो। गरम ही रग में कपडे को डुबोकर लकड़ी से सांदो। आधे घटे बाद निचोड लो।

हरा कसीस आधी छटाक सवा सेर खौलते पानी में घुला लो। फिर गरम ही रग में कपडे को डोब देकर आधे घंटे तक खूब सौंदो कि कोई धब्बा न रह जाय। आध घटे बाद निचोड लो और छाया में सुखाओ।

सूख जाय तब फिर दो दो बार ऊपर वाली सब क्रिया करो। हड और कसीस का जो रग ऊपर तय्यार हुआ है उसे ही गरम करके बार बार काम में ला सकती हो। तीन बार रग कर अत में खूब अच्छी तरह साफ पानी में छाट डालो फिर छाया में सुखा लो। गहरा काला रग चढ़ जायगा।

(५) नीला रग

अनार के छिलके का चूरा एक छटाक सवा सेर पानी में उबालो। उसी में पहले की तरह कपड़ा रंग लो। फिर तोल में ढाई पैसे भर हरा कसीस खौलते हुए सवासेर पानी में घोलकर इसमें कपड़े को रंगो। यह रंग बहुत पक्का नहीं होता। बार बार यही करने से रंग गहरा चढ़ता है। अन्त में साफ पानी में खूब धो डालो।

(६) हरा रग

ऊपर के नीले रग का रंगा कपड़ा अगर हलदी या अनार के छिलके से बाद को रंग दिया जाय तो नीले पर पीला चढ कर हरा रंग बन जायगा। पीले पर नीला चढ़ाने से हरा रग न आवेगा।

हलके हरे के लिये हलके घोलों को काम में लाना चाहिये।

(७) गुलाबी या हलका लाल

कुसुम में पीला और लाल दो रग हैं। पीला सादे पानी में उतर आता है। लाल खारी पानी में उतरता है। एक छटाक कुसुम के फूल थोड़े पानी में भिगो रखो। रात भर रहे। सबेरे थोड़ा थोड़ा करके कई पानी धोने से पीला रग छूट
यह रंग इतना कच्चा होता है कि पानी से है।
फेंक देते हैं। खारी पानी यों बनाओ। या।

पैसे भर सज्जी मट्टी लेकर तीन पाव पानी में घोल लो। जरूरत हो तो निथार लो। यह खारी पानी हुआ। अब पानी से धुला कुसुम का फूल निचोड कर खारी पानी में डाल दो और पाव घंटे उसमें रंग उतरने दो। छानकर फूलों को निचोड कर फेंक दो। अब इसी रंग में कपड़े को खूब रंग कर निचोड लो रंग पीला दीखता है। फिर खाने की कोई तेज खटाई के पानी में कपड़े को खूब सांदो। रंग लाल हो जायगा। गहरा करने को यह सब क्रिया दोहरा तेहरा दो। यह रंग कच्चा होता है। साबुन से धुल जाता है।

(८) हलका लाल, पक्का रंग, गुलाबी

आधी छटाक साबुन के चाकू से बहुत बारीक पत्तर छील डालो। सवा सेर पानी में पत्तरों को घुला दो। पाव घंटे तक कपड़े को भिगो कर सांदो कि साबुन बराबर चढ़े। अन्त में निचोड कर बिना धोये सुखा लो।

तौल में पैसे भर चूर्ण की हुई फिटकिरी लो, मजीठ का चूरा एक छटाक लो और पानी सवा सेर लो। एक ढाई सेर के लोटे या और बरतन में यह सब मिला लो। इसी में कपड़े का टुकड़ा डुबा दो और खूब सौंदो कि मजीठ का चूरा बराबर सब ओर पेवस्त हो जाय। अब आंच पर चढ़ाकर खूब चलाती रहो इतनी देर तक कि सों सों करने लगे। आंच मीठी हो। पौन घंटे बाद उतार लो और जब ठंढा हो जाय तब कपड़ा निचोड लो।

अब एक तोला या रुपये भर सोडा सेर भर पानी में घोलो। इसी पानी में उस कपड़े को डुबो कर आधे घंटे तक नरम आंच पर पकाओ। बराबर चलाती रहो नहीं तो पेंदे में लग कर कपड़ा जल जायगा। अंत में उतार कर सहने लायक हो तब निचोड़ो फिर खूब झटकारो कि लगा लगाया मजीठ का चूरा झड़ जाय। फिर साफ पानी में धो डालो। यह गुलाबी पक्का होगा।

(९) पक्का लाल रंग

इसके रंगने में बड़े बखेड़े हैं। बाजार की गुलेनार रंग की बुकनी लो और दूने सोडा के साथ पका लो। उसी में रंगो। रंग पक्का तो नहीं होता पर एक दो धोना सह सकेगा।

(१०) कत्थई रंग

एक छटाक कत्थे का चूर्ण सवासेर पानी में पका कर उतार कर रखो। भरसक जल्दी सड़सी के सहारे निथार लो। आधे घंटे तक इसमें कपड़े को लकड़ी के सहारे सौंदो। ठंढा हो जाय तो निचोड़ लो। फिर एक तोला तूतिया सेरभर पानी में घोल लो। इसमें उसी कपड़े को सौंदो। आध घंटे बाद निचोड़ लो और साफ पानी से धो डालो। छाया में सुखा लो।

इसी रंग से रंगे कपड़े पर दोबारा यही रंगने का काम करो तो गहरा कत्थई चढ़ेगा।

(११) हलका जोगिया रंग पक्का

हरा कसीस एक पैसे भर तोल में लेकर सेर भर खौलते पानी में घोल लो। उतारकर इसी में कपड़े को लकडी के सहारे पाव घंटे तक ऐसा सोदो कि रंग बराबर चढ़ जाय। फिर निचोड़ लो।

पान के साथ जो चूना खाया जाता है एक तोला के अंदाज गीला ही लेकर ज़रा से पानी में खूब घोंट लो फिर सेरभर पानी में इस तरह मिलाओ कि दूधसा हो जाय। ककड़ी आदि हो तो छान लो। इसी चूने के दूध में अब उस निचोड़े कपड़े को दस मिनिट तक ऐसा सोदो कि सब जगह चूना बराबर लग जाय। अब निचोड़ लो और हवा लगने को फैला दो। पहले हरा रंग होगा फिर जल्दी ही हल्का जोगिया हो जायगा। आधे घंटे तक हवा लगने के बाद खूब धोकर साफ करलो।

गहरा रंग चाहो तो यही सब दोबारा करो।

अठारहवां पाठ

सीना पिरोना

कै औगुनहि निवारिये कै तेहि राखिय गोय,
फाट्यो उधर्‌यो आन घर गये अनादर होय।

गयी। फिर इसे तूमकर धुनवाया* और सुन्दर रुअड़ कात लिया।

तीन सेर रुई के ढाई सेर सूत निकला और पन्द्रह गज खद्दर बुना गया। बुनाई कुल २) देने पड़े। तीन चादरें सिलीं। अपने घर की कती और सिली तीन चादरें कितने में पड़ीं? घर की मजूरी तो कोई जोड़ता नहीं? रुई के दाम और बुनाई कुल चार रुपये में तीन चादरें हुईं और तीन बरस तक रजाई ओढ़ी वह घाते में। यह चादरें दो बरस और चलीं, फिर पैबन्द लगाकर उन चादरों की चान्दनी बनी एक दम फट जाने पर झाड़ने पोंछने के काम आयीं। इस तरह जो रुई पहले रजाई के लिये खरीदी गयी घर गिरस्ती के बन्दोबस्त में उससे ही आठ बरस-तक काम लिया गया, उसके पीछे घर की मेहनत के सिवा दाम, धुलाई, धुलाई, बुनाई आदि जो देनी पड़ी पाँच रुपये के भीतर ही होगी। दस आने साल खर्च पड़ा।

अपने हाथ से काम करने में गिरस्ती के पैसे बच जाते हैं।

---

* अपने मित्र की देखा देखी मैंने भी ऐसा ही किया। परन्तु तूमने की मेहनत बचा ली। पहल का चार अंगुल का टुकड़ा मश धुनकी के एक मशपर रखकर दूसरे से ताशकी तरह तीन चार कूटने से पिंदनी के लायक अच्छा धुन जाता है। मेरे यहाँ इसी तरह रुअड़ कातना आसान हो गया है। कैसी ही पुरानी रुई हो कात लो।

आदमी देखने में फूहड़ नहीं मालूम होता है। फटे उधड़े कपडे पहनने से भिखमंगों की सी सूरत बन जाती है। कपड़े ठीक सिले हों, ठीक रीति पर पहने गये हों ओर साफ हों तो पुराने पैवद लगे होने पर भी भद्दे नहीं लगते,

यह तो हुई मरम्मत की बात। पर नये कपड़े तुम सीलो तो क्या कहने हैं ? तिवहार के दिनों में जब बच्चों को साफ नये कपडे पहिराने हैं दरजी नहीं देता तो जिन्हें सीना नहीं आता वह उदास रहती हैं, बच्चे फटे पुराने मैले कुचैले कपडे पहने रहते हैं। पर जिनको सीना आता है उनका काम अठवारों पहले से लैस रहता है। उनके घर आनन्द समाता नहीं सब सुखी रहते हैं।

इस लिये तुम्हें सीना पिरोना काढ़ना और गुलूबन्द, मोजे बुनना, रुमाल काढ़ना आदि काम जरूर जानने चाहियें। अगले पाठ में हम बहुत सादे तरह के काम तुम्हें बतलाने का जतन करेंगे, पर किसी से सीखोगी तो हमारा बताना भी सहज ही समझ में आ जायगा।

सीने पिरोने का काम बडे शौक का है। गुड़ियों के कपड़े सीने का तुमने जतन किया होगा। तुमने देखा होगा कि जब मन लगता है तब काम सुन्दर बनता है। मन नहीं लगता तो काम बिगड जाता है। इसलिये सीने का काम तभी लेकर बैठो जब खूब मन लगे।

साफ़ जगह पर साफ चटाई बिछाकर सावधानी से बैठो। सब सामान साफ रहे, और हाथ पाँव भी खूब साफ़ रहें। काम करने में सफाई रहेगी तो सुन्दर भी लगेगा, काम जल्दी भी होगा। इसलिये जहाँ कहीं और जब कभी सीने बैठो, जगह, सामान, हाथ पाँव और औजार सब खूब साफ रहें।

सीने पिरोने के काम में सब से ज़्यादा ज़रूरी सामान है, (१) मोटी, महीन और मझोली सूइयां (२) सफेद और रंगीन सब तरह के मोटे महीन डोरे की एक एक गोली (३) अच्छी मजबूत कैंची, (४) कुछ रंग बिरंगे कतरन, (५) कुछ पुराने कपड़े अभ्यास के लिये (६) अंगूठे के बाद वाली दहनी अंगुली में पहनने का अंगुस्ताना और १६ गिरह के निशानवाला कपड़े का १ गज। इन चीज़ों में एक भी कमी हुई तो काम मे अड़चन पड़ेगा। इसलिये सब सामग्री एक थैली में जतन से जुटा कर रखो।

दो हाथ का एक गज होता है। आठ गिरह का एक हाथ होता है। सोलह गिरह का एक गज होता है।

अंग्रेजी गज में तीन फुट होते हैं। एक फुट में बारह इंच होते हैं। सवा दो इञ्चों का एक गिरह होता है।

पहले रद्दी अखबार लेकर तीन गिरह, चार गिरह, आठ गिरह की चिटें नापकर कैंची से सीधे काटने का अभ्यास करो।

नाप नापकर ठीक काटो और काटनेके बाद देखो कि नाप में ठीक हुआ या नहीं। फिर पुराने कपडे की चिट सीधे काटने का अभ्यास करो।

अब सुई मे तागा पिरोना सीखो।

सुई की नाक में सूत का सिरा डालने के लिये, पहले बायें हाथ के अगूठे और उसके पास वाली अगुली से नाक के पास थामो, और जिस डोरे को उसमें पिरोना है उसके नोक को कुछ बाहर निकाले हुए दहनी चुटकी से थामकर बायीं चुटकी से उसका सिरा बटकर बारीक और सीधा कर लो और सूई की नाक में उसे डालकर दहनी चुटकी से नाक को डोरे के साथ थामकर अब बायीं चुटकी से डोरा पकड़कर खींच लो। डोरे में फुंचट न रहे, सिलवट या झोल भी न रहे। अपने एक बिलस्त से ज्यादा और एक हाथ से कम खींचकर छोड़ दो। अब दूसरा सिरा कुल तुम्हारे दो हाथ से ज्यादा लम्बा न हो, तोड़कर उसी जगह एक ऐसी गाँठ उसी सिरे को बटकर दे लो कि कपडे के भीतर से वह गाँठ आरपार न जा सके।

ऐसा कई बार करने से तुमको सुई में तागा पिरोना आ जायगा। इसका अभ्यास अच्छी तरह कर डालो। गाँठ देना किसी से सीख लो। बिना हाथ से बताये नहीं आता।

उन्नीसवां पाठ

सीने के ढंग

जो सहि दुख परछिद्र दुरावा
बन्दनीय जेहि जग जस पावा

प्यारी बेटी ! कपड़े के दो किनारों को बराबर बराबर मिला कर चटाई पर चौरस रखो। एक सिरा अपने दहने पैर के अंगूठे से दबाकर दूसरे सिरे को बायें हाथ की चुटकी में पकड़ो और अंगूठे के पास से एक चावल की लंबाई भर दहने बायें और अंगूठे के सिर के पास छोड़कर चावल भर सूई डुबोओ फिर चावल की चौड़ाई भर पर फिर पेसकर नोक ऊपर निकाल लो। फिर चावल भर आगे बढ़ाकर ऐसा ही करो। एक एक बार सुई डुबोने का नाम डोब है। सुई की आधी लबाई भर जितने डोब आवें उतने डोब सुई पर चढ़ा कर छोड़ो और नोक दहनी चुटकी से पकड़कर इतना खींचो कि अंत की गाठ पहली डोबपर आकर अटक जाय। फिर बायीं चुटकी से, पड़ी हुई सिकुड़न को दूहकर मिटा दो। फिर आगे इसी तरह बढ़ती चलो, इस तरह पर कि सीवन की लकीर सीधी रहे। दोनों मिले हुए किनारे सीवन से बराबर एक खड़े चावल की दूरी पर

पड़ें। इस तरह पर दो टुकड़े एक में सी दिये जाते हैं। इस विधि को पसूजना या गूलना कहते हैं।

अब इस पसूजे हुए कपड़े को दहने पैर के पंजे से इस तरह दबाकर बायें हाथ से सीवन के सीध में कपड़े को फैलाओ कि पसूजा हुआ अश तना रहे। अब पसूजने में जो चावल की लम्बाई भर चौड़ी दोहरी लम्बी चिट चली गयी है, उसे दहनी ओर लिटा दो ओर सुई के सहारे किनारा मोड़कर ओठ बना दो। इस ओठ को उस अश के साथ तिरछे सीओ जिसपर यह ओठ लिटाया हुआ है। इसमें तुमको हर डोब में सूई को पूरा निकालकर सीवन कस लेना पड़ेगा। यह इस ढब से सिओ कि जहा पसूज था वहा अब लम्बी ओठ या ओंठ बन जाय। इसे तुरपना कहते हैं।

तुम चाहो तो जो दो पल्ले तुमने जोडकर दाहिनी ओर तुरपे हैं, उनमें से दहना दहनी ओर और बाया बायीं ओर मोड़ कर दोनों ओर तुरप दो। यह तुरपन बहुत सुन्दर मालूम होती है। बखिया पर भी तुरपन इसी तरह की होती है।

बखिया करना तीसरा प्रकार है। इसमें डोब तो पसूज की सी हो, परन्तु हर डोबपर सूई पूरी निकालनी पड़ेगी और आधी डोब पीछे आकर फिर पूरी डोब आगे बढ़ना होगा। इस तरह ऊपर

की ओर तो देखने में पसूजा सा दीखेगा पर नीचे की ओर हर डोव ड्योढ़ी पड़नी जायगी।

वखिया सीधी हो, वारीक हो, दानेदार हो, टाँका वरावर वरावर पड़े, कमती वढ़ती न हो। पसूज भी सीधी हो वारीक हो। तुरप भी महीन हो, दरज चौड़ी रहे।

पसूजने और तुरपने के लिये सुई मझोली चाहिये पर वखिये के लिये वारीक चाहिये। डोरा भी तुरपने के लिये वारीक, वखिये के लिये मझोला और पसूजने के लिये साधारण हो।

तुमको चाहिये कि गूलने, तुरपने और वखिया करने का पूरा अभ्यास कर लो। घर में जितने कपड़े फटे उधड़े हों सवको सी डालो। जव सव की मरम्मत अच्छी तरह करने लग जाओ तव रफ़ू करना सीखो। यह काम ज्यादा होशियारी और वारीकी का है। सुई और डोरा दोनों वारीक से वारीक चाहिये। काम वड़ी सावधानी से मन लगाकर करो। रफ़ू करने में तारीफ यह है कि पीछे से यह पता न चले कि यहा फटा था रफ़ू किया गया है। जिस तरह का कपडा हो ठीक उसी तरह का, उसी रंगका तागा भरसक कहीं से उसी कपड़े में से निकाल लो। वाहर से लो तो रग न तो फीका हो न गाढ़ा, विलकुल असल में मिल जानेवाला हो। हो सके तो उसी तरह के उसी रंग के पुराने कपड़े का धागा लो। रेशम का रेशम से, ऊन का ऊन से, सूत का सूत से रफ़ू करो।

जब सीने का अभ्यास अच्छा हो जाय तो नाप से क
सीखो। पहले लम्बे चौड़े अखबार लेकर लेई से जोड़कर
गज लम्बा और एक गज चोड़ा थान बनाओ। इसे चोपर्
रख लो। और भी बड़े बड़े अखबार रख लो। पहले क
लेकर ही काटने का अभ्यास करना होगा।

अब पहले का सीया हुआ किसी बच्चे का कुरता
कुरते में क्या क्या होता है? एक आगा, एक पीछा, दो आस
या बहोरिया। जेब भी लगे हो सकते हैं, पर यह जरूरी
है। आगे पीछे के ऊपरी हिस्से में गले की जगह कटी
है। जो कुरता तुमने लिया है उसकी काटपर ध्यान दो। उ
पीछा ऊपर रखकर और बहोरियाँ दोनों ओर पसार कर
चटाई पर फैलाओ। अब देखो कि किस किस तरह काटा
है। पीछे का बिचला भाग सीधा चौखूंटा है और उसमें
ओर लम्बाई में एक एक तिकोना सा टुकड़ा जुड़ा हुआ
इसे कली कहते हैं। एक चौखूटे कागज को अगर आमने स
के कोनों के सीध में कतरो तो दो तिकोने टुकड़े निकलें
हर तिकोने को बीच से मोड़कर दोनों आगा पीछा में जो
पर, और बढ़े अंश को कतर देने पर दोनों ओर की कलियाँ
जाती हैं। कली के कोनेवाले सिरे पर एक छोटा सा चौर
टुकड़ा सिया हुआ जो देखती हो वही चौबगला है। इ
लगने से आस्तीनें ठीक मुड़ती हैं और पहननेवाले को

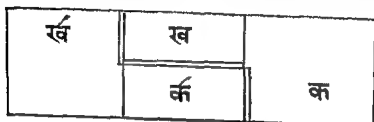
की ओर तो देखने में पसूजा सा दीखेगा पर नीचे की ओर हर डोव ड्योढ़ी पड़ती जायगी।

बखिया सीधी हो, बारीक हो, दानेदार हो, टाँका बराबर बराबर पड़े, कमती बढ़ती न हो। पसूज भी सीधी हो बारीक हो। तुरप भी महीन हो, दरज चौड़ी रहे।

पसूजने और तुरपने के लिये सुई मझोली चाहिये पर बखिये के लिये बारीक चाहिये। डोरा भी तुरपने के लिये बारीक, बखिये के लिये मझोला और पसूजने के लिये साधारण हो।

तुमको चाहिये कि गूलने, तुरपने और बखिया करने का पूरा अभ्यास कर लो। घर में जितने कपड़े फटे उधड़े हो सबको सी डालो। जब सब की मरम्मत अच्छी तरह करने लग जाओ तब रफ़ू करना सीखो। यह काम ज्यादा होशियारी और बारीकी का है। सुई ओर डोरा दोनों बारीक से बारीक चाहिये। काम बड़ी सावधानी से मन लगाकर करो। रफ़ू करने में तारीफ यह है कि पीछे से यह पता न चले कि यहां फटा था रफ़ू किया गया है। जिस तरह का कपड़ा हो ठीक उसी तरह का, उसी रंगका तागा भरसक कहीं से उसी कपड़े में से निकाल लो। बाहर से लो तो रंग न तो फीका हो न गाढ़ा, बिलकुल असल में मिल जानेवाला हो। हो सके तो उसी तरह के उसी रंग के पुराने कपड़े का धागा लो। रेशम का रेशम से, ऊन का ऊन से, सूत का सूत से रफ़ू करो।

कि बीचो बीच लम्बाई की दिशा में एक लम्बी लकीर पड़ जाय अब कैंची से एक आड़ी लकीर पर आधी दूर तक एक किनारे



की ओर से इसी तरह दूसरे किनारे की ओर दूसरी आड़ी लकीर पर भी आधी दूर तक काटो। फिर बीच में पड़ने वाले भाग को खड़े बल आधे आध काट दो तो दो टुकड़े इस तरह के





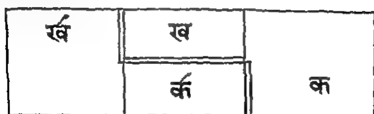
निकल आवेंगे। अब क को क

खोली सी सी लो या थैली वना लो दोनों ओर खुला हो। सीवन वारीक वखिया हो। जब दो मुंहा थैला बन गया तब गोटकी जितनी चौड़ाई चाहिये उसी अन्दाजे से औरेवी काट काटो। अन्दाजा ठीक न कर सको तो पेंसिल या खड़िया से निशान कर लो। बस बराबर काटती जाओ। बराबर काटती जाओ। पूरी लम्बी एक गोट निकलेगी, बार बार जोड़ने या सीने का झंझट न रहेगा। बीच बीच में सीवन कटेगी, सही, पर बखिया उधड़ती नहीं।

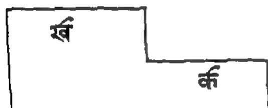
गोट का काम बहुत करके रजाई, दुलाई, दोहर, लिहाफ, लहँगे, कुरतिया, शमीजें, फ्राक, बाडिस और पैनियों में पड़ता है। गोट एक तो मामूली होती है दूसरी संजाफी। दोनों की सिलाई देखकर ज़्यादा समझ में आ सकता है।

डेढ पाट की चादर बनाने में एक काट ढेकिया काट कहलाती है। इससे लम्बाई एक तिहाई घट जाती है और चौड़ाई एक तिहाई बढ जाती है। इस काट से एक लाभ यह है कि आड़ा जोड़ बीच में ही रह जाता है, किनारे तक नहीं आता। तीन फुट लंबा एक फुट चौड़ा कागज लो। चौरस बिछाकर इसे सावधानी से तीन बराबर भागों में तह करो, कि तिनतही की लंबाई चौड़ाई एक फुट हो जाय। मोड़ों पर ऐसा दबा दो कि निशान पड़ जाय। अब फिर खोलकर सीधा चौरस फैला दो। अब तीन भाग साफ दीखते हैं। बिचले भाग को अब लबाई में दो भाग में ऐसा मोड़ो

कि बीचो बीच लम्बाई की दिशा में एक लम्बी लकीर पड़ जाय अब कैंची से एक आड़ी लकीर पर आधी दूर तक एक किनारे



की ओर से इसी तरह दूसरे किनारे की ओर दूसरी आड़ी लकीर पर भी आधी दूर तक काटो। फिर बीच में पड़ने वाले भाग को खड़े बल आधे आध काट दो तो दो टुकड़े इस तरह के





निकल आवेंगे। अब क को क से और ख को ख से मिलाकर

जोड़ दो तो एक चादर दो फुट लंबी और डेढ़ फुट चौड़ी बन जायगी।

ख क
ख क

बीसवां पाठ

सूई के काम

सिल सूची जब बाट बनावे,
मृदुल सूत तेहि पीछे धावे।

प्यारी बेटी! सुई से सीने का तुमने अब तक अच्छा अभ्यास कर लिया होगा। इस काम को आदमी जब बरसों करता है तब आता है। काम कठिन है, पर मन लग जाय तो ऐसी वेसी चीजें तुम सीकर तय्यार करो कि और लोग देख कर अचम्भे में पड़ जायं।

सब से जरूरी चीज है ठीक काट। काटकर ठीक नाप से सीना जब आ गया तो अपने सिये कपडे को सुन्दर बनाने की बात बाकी रहती है।

चुनवट के काम में कपड़ा ज्यादा लगता है, पर इससे सुन्दरता बढ़ जाती है। यह वह काम है जो पोथी में बताने से समझमें नहीं आ सकता। अंग्रेजी काट की कमीज, फ्राक, शमीज, बाडिस, साया आदि में चुनवट का काम ज्यादा होता है। कपड़े के बीच में भांति भांति के सिलवट डालकर फूल पत्ती के आकार बन सकते हैं। किनारा, गोट या मगजी पर भी चूनन दी जाता है। चूनन का कपड़ा जमीनवाले कपड़े से भिन्न हो तो और भी सुन्दर लगता है। इसी चुनवट के ही सहारे कपड़े के फूल पत्तियां आदि अलग भी बन सकते हैं। किनारे पर टांकने के लिये फीते और चेन या जालियां भी बनी बनायी मिलती हैं। कलाबत्तू के काम के गोटे पट्टे भी किनारे पर टांकने को मिलते हैं। सिलवट का काम इन सब पर हो सकता है। झालर तो चुनवट का एक साधारण उदाहरण है।

सिये हुए कपड़े पर दानेदार बखियों की कई कई पांतियां डालकर तरह तरह की बेलें बन सकती हैं। पत्तियां, फूल, पान, गोल चौकोर शकलें सब कुछ बन सकती हैं। पहिरनेवाले का या उस काम की भेंट करने वाले का नाम अंकित हो सकता है। नाम काढ़ना तो एक मामूली बात है।

ज्यादा सुन्दरता का काम है कपड़ों पर सूत रेशम या ऊनके बेल बूटे काढ़ना। इसे चिकनदोजी कहते हैं। लखनऊ में सैकड़ों पर्देवाली देवियों का इसी से पेट चलता है। यह काम कठिन

नहीं है। सीखने के लिये कुछ बेलें कपड़े पर छपवा लो औ
सुई डोरे से वह बेलें बनानी शुरू करो। ऊपर की तरफ बेल बू
साफ दीखना चाहिये, उलटी तरफ को फूहड़ रीति से तागों
गुंथाई ही दीखेगी।

रंगीन रेशम से खद्दर की आधे गज की पट्टी पर उत्तम
उत्तम फूल पत्तियां बेलें काढ़ी जा सकती हैं। पत्तियों का अ
डंठलों का रेशम हरा हो और फूल का गुलाबी, पीला, नील
बैंगनी, नारंगी या आसमानी कोई रंग हो। जब बेलदार प
तय्यार हो गयी तो उसे टोपी के किनारे पर चारों ओर टा
सकती हो।

टोपी पर की बेलें सब तरह की बनती हैं। गांधी टोपी इ
तरह बहुत सुन्दर बनायी जा सकती है।

रेशम या सूत की जगह सच्चे कलाबत्तू का काम बहुत ही
सुन्दर होता है। पर कलाबत्तू का काम तब शुरू करो जब ता
से खूब अभ्यास हो जाय। कलाबत्तू की टकाई में सब से अधि
ध्यान इस बात पर रहना चाहिये कि डोरे की तरह उसका अं
दूसरी तरफ अधिक न रहे।

टोपी काढ़ने के काम जब और चीज़ों से सीख लिये त
सलमे सितारे की टकाई भी आसान हो जाती है। कामदा
कपड़े जो ब्याह शादी में काम में आते हैं सलमे सिता
कलाबत्तू के काम के अधिक हों

जाली या चेन की बुनाई के लिये सुइयां अलग होती हैं। इन सुइयों में छेद की जरूरत नहीं होती क्योंकि यह केवल फंदे डालने या खोलने में, और काम को स्थिर रखने में सहायता देती हैं। हर काम के लिये सुभीता देखकर सुइया छोटी या बड़ी ली जाती हैं। मोज़े गुलूबन्द, बनयान आदि बुनने के लिये मोटी पतली कम और ज्यादा लम्बी सइया बाजार में अच्छे बिसातियों के यहा मिलती हैं। गुलूबन्द और बनयान का ऊन मोटा होता है। मोजों के लिये बारीक काम में आता है।

अगर तुम्हें ऊन कातना आता है तो ज्यादा किफायत इसी में है कि येकता अच्छा ऊन लेकर मोजों के लिये या बनयान के लिये आप कात लो। सूत का कातना जिसे आता है वह ऊन का कातने का अभ्यास थोड़े ही परिश्रम में कर सकता है। पर थोड़ा सा अभ्यास करने को बाजार से ही रग बिरगे कते ऊन के डोरे लेना ठीक होगा।

मैंने यहा भाति भाति की जालियो का ही वर्णन किया है। बात यह है कि मैं जो कुछ लिखूगा उसे पढ़कर ही तुम बुनना सीख न सकोगी। कोई जानकार जरा सी बात हाथ से बता देगा तो उसी क्षण तुम्हें वह ढग आ जायगा।

मोजे गुलूबन्द, बनयान आज कल मशीनों पर बुने जाते हैं। यह मशीनें छोटी होती हैं जिन पर एक ही आदमी अकेले काम कर सकता है। थोड़ी सी शिक्षा में ऐसा

अभ्यास हो जाता है कि हाथ से जो काम तुम
भर में भी न कर सकोगी मशीन पर एक घंटे में पूरा कर
ऐसी मशीन काम में लावें तो रोजगार कर सकता है। ऐ
सकता है। तुम्हें सुभीता पड़े तो रोजगार के लिये इन
पर का काम सीख सकती हो। परन्तु इन पर काम क
हाथ की कला नहीं सीखने में आती। तुम्हारे घर ऐसी म
भी तो तुम्हें ऐसा हुनर ज़रूर सीख लेना चाहिये कि तुम
को जल्दबाजी में नहीं तो सुन्दरता में जरूर मात कर सको
हुनर की जरूरत भी पड़ती है। कभी कभी मशीनों में को
ठीक काम नहीं करता या सूत की ही खराबी से मोजा
थान बीच से कहीं बिगड़ जाती है। अब इसे मशीन सुध
सकती। तुमको अपने हाथ से उससे भी सुन्दर काम आ
तो उतना बिगड़ा तुम ज़रूर सुधार लोगी। वह चीज कि
घूरे पर फेंक न दोगी। कहीं दुर्भाग्य से तुम हाथ का का
जानतीं तो उतना माल बेकार नष्ट हो जायगा।

इसी तरह कपड़े सीने की कल भी मिलती है। य
तेजी से बखिया कर देती है। फंदे वाली भी कल मिलती
जाली बुनने और सूईकारी के काम भी करती है। मैं अ
आया हूं कि अपने हाथ का हो तो क
बिगड़ा ज़रूर सुधार सकोगी। काम
कलों से ले भी नहीं सकती। सौ की

रखी है पर रुई भरी बडी तागने को लाचार हो तुम्हें अपने हाथ से ही काम लेना पड़ेगा। रफू करना हो तो तुम अपने हाथों से ही कर सकोगी। तुरपने का काम तुम्हें अपने हाथों से ही करना पड़ेगा।

सीने की कल फिर भी बडे काम की चीज है सीने का काम तुम बारीक और जल्दी कर सकती हो। रोजगार करना हो तो बिना सीने की कल के तुम बाजार का मुकाबला नहीं कर सकतीं।

तुम्हारे सुभीते के लिये नमूने की कुछ बेलें यहां चित्र में दी जाती हैं।



इक्कीसवां पाठ

चौका चूल्हा

मुखिया मुख सो चाहिये खान पान को एक,
पालै पोषै सकल अँग तुलसी सहित विवेक।

प्यारी बेटी! जैसे तुम्हारी देह के भीतर पेट ही सारे शरीर का पालन करता है, उसी तरह रसोई तुम्हारे घर में सारे परिवार

का पालन करती है। रसोई का काम तो लड़के लड़की मर्द औरत सब को जानना चाहिये। आये दिन हर आदमी को पकाने की ज़रूरत पड़ सकती है।

बहू बेटियों के लिये तो भोजन साफ़ सुन्दर हितकर और स्वादिष्ट बनाना भारी कर्त्तव्य है और ज़रूरी हुनर है।

पहले रसोई घर पर ही विचार करो। भीत पर गर्द पड़ी हो इधर उधर जूठा पड़ा हो, छत में और भीत के कोनों में जाले लगे हों, ऊपर से मिट्टी झड़ती हो, तो रसोई में जो चीजें बनेंगी कितनी गन्दी होंगी? इसीलिये रसोई घर का कोना कोना झाड़ बुहारा लिपा पुता साफ सुथरा होना चाहिये। बरतन साफ मजे धुले हुए हों किसी में साव या दाग न हो। चमक रहे हों। चूल्हा भी साफ़ पुता हो। कहीं काला धब्बा न हो। चीमटा, चमचे, कलछी, सड़सी, झरना, बटुए, तवा, कड़ाही, कटोरे, कटोरिया, थालिया, पगत, भगोने सभी ठिकाने ठिकाने मंजे पोंछे रखे होने चाहियें। इधर उधर रहना ठीक नहीं है। रसोई घर की ज़मीन पक्की हो तो साफ धोयी जानी चाहिये। कच्ची हो तो अच्छी मिट्टी से लीप देना चाहिये। पीढ़े पट्टे बैठने के लिये जरूर चाहियें। ओदी धरती पर बैठने से बीमार हो जाओगी। रसोई के घर में ईंधन नहीं रहना चाहिये नहीं तो सफाई मुश्किल हो जायगी।

चूल्हे की बात बतानी जरूर है। जैसा ईंधन हो वैसा ही चूल्हा भी होना चाहिये। हमारे देश में लकड़ी और उपले लगाये

जाते हैं। इनके लिये जो चूल्हे घरों में बनाये जाते हैं कोई कोई तो इतने ऊंचे होते हैं कि आच के लगाने के लिये ईंधन बहुत लगाना पडता है। कोई इतने नीचे होते हैं कि बरतन चढा देने पर ईंधन की गुञ्जाइश ही नहीं रह जाती। किसी में ईंधन लगाने की जगह पर गढा होता है जिससे आग बाहर की लकड़ी की तरफ बढती आती है। किसी में भीतर की ओर बेकार गढा होता है। रसोई का साधारण चूल्हा दो मुहाँ अच्छा होता है। परिवार बहुत बड़ा हो ओर बहुत से पदार्थों का जल्दी पकाना नित्य का काम हो तो चौमुहे भट्ठे अच्छे होंगे। परन्तु जब ज्यादा काम पड़ता है तो लोग दो या अधिक चूल्हे जला लेते हैं पर चौमुहे भट्ठे बनाने का परिश्रम नहीं करते।

साधारण चूल्हे धरती से पन्द्रह अंगुल ऊंचे हों तो ईंधन लगाने में कठिनाई न पड़ेगी। किसी में बरतन रखने की जगह दायें बायें बनी होती है, किसी में आगे पीछे। दायें बायें वाले चूल्हे में अगर बीच से ईंधन लगाने का बन्दोबस्त होता है तो दोनों पेलों में आच बराबर लगती है। आगे पीछे वाले में, ओर जिसमें बगल से ईंधन लगता है, आच बराबर नहीं लगती। इसी लिये दायें बायें वाला ही चूल्हा अच्छा है।

कहीं कहीं लकडी के पके कोयल जला कर लोग खाना पकाते हैं। और कहीं, विशेषत नयी रोशनी वाले शहरों में पत्थर का कोयला भी जलाते हैं। बहुत थोड़े से पच्छाहीं नकल

करनेवाले मिट्टी के तेल की बत्ती के और हवा के चूल्हे भी काम में लाते हैं जिन पर रोटियां नहीं सेंकी जा सकतीं। प्यारी बेटी! तुम इन विदेशी जंजालों की दासी न होना। तुम्हारा चूल्हा हाथ की मेहनत से मिट्टी का बनता है। एक पैसा नहीं लगता। दस रुपये का चूल्हा लेकर रोटी भी न बना सकीं तो वह चूल्हा केवल दस रुपये फूंकने के लिये ही बना होगा। और बात भी यही है। रोजगारी लोग देश को इन्हीं ढंगों से ठगते फिरते हैं।

कोयले का चूल्हा तुम्हें कभी कभी शायद काम में लाना पड़े, इसी लिये बताता हूं। लोहे की अंगीठिया या चूल्हे अब बाजार में बहुत मिलते हैं। एक ढोलकी सी लोहे की चद्दर की बनी चीज़ है, जिसके बीचो बीच लोहे के सीखचों की झंझरी लगी होती है कि कोयला उस पर रखा जा सके, नीचे से हवा आ सके और चूर्ण राख झरकर नीचे के पेंदे पर गिरती रहे। ऊपर तीन कड़े छोटे बड़े बरतनों को इच्छानुसार रखने के लिये बने रहते हैं। झंझरी पर कोयला इतना रखो कि भर जाय। नीचे से झलासी, रहठा, सनई या रद्दी कागज जलाकर इस तरह लगा दो कि झंझरी के पास के कुछ कोयले आग पकड़ लें। बस, अब चूल्हे को हवा में रहने दो। लकड़ी का पका कोयला इस तरह सहज में ही जल जायगा और खूब आंच देगा।

पत्थर का कोयला कच्चा पका नरम कड़ा दोनों तरह का होता है। कड़ा मुश्किल से जलता है, गृहस्थी के काम का नहीं

। नरम कोयला कच्चा हो या पक्का हो आसानी से जलता है। न्चे में इतना अधिक धुआ होता है कि सारा घर दो दिन में ला होता है। बद्बू अलग। पक्का नरम कोयला ही गिरस्ती के ये अच्छा होता है। परन्तु पत्थर का कोयला लोहे की अगीठी मुश्किल से जलता है और बराबर जलता रह नहीं सकता। हे से छू जाने से जलता कोयला तुरन्त बुझ जाता है। लोहा रमी को तुरन्त खींच कर बाहर फेंक देता है। लकड़ी का ोयला थोड़ी ही आच पकड़ कर जलने लगता है। लोहा गरमी ो जितना खींच ले जाता है उतना लकडी का कोयला बराबर ता रहता है। पत्थर का कोयला ऐसा नहीं करता। इसीलिये त्थर का कोयला जलाने के लिये नीचे से हवा जाने का और झरी का वैसा ही बन्दोबस्त चाहिये, पर दीवाल लोहे की न ो। या लोहे की दीवाल में मिट्टी का लेप करके खूब सुखा लेना ाहिये। सब से अच्छा यही है कि मिट्टी या ईंटो से ही पत्थर क कोयलोंवाला चूल्हा बनाया जाय। उसमें केवल झंझरी लोहे की होनी चाहिये।

पत्थर का कोयला जलाने के लिये नीचे एक तह झलासी उपली, पतली लकडी, बिछा के ऊपर से कोयले रखो। फिर एक तह झलासी देकर फिर कोयले रखो। अब नीचे से झलासी की सब से नीचे वाली तह जला दो। हवा नीचे से खूब आती रहे पाव घंटे से आधे घंटे में कोयले की आच तय्यार हो जायगी।

लकड़ी उपली आदि ईंधनों में जलाने का सुभीता है, जल्दी आग तय्यार हो जाती है, आंच घटा बढ़ा सकती हो, पर साथ ही साथ बराबर आंच देखते और ईंधन लगाते रहना पड़ता है। दाल चावल भी चढ़ाकर तुम निश्चिन्त होकर दूसरा काम नहीं कर सकतीं।

कोयले को जलाने में देर लगती है। आंच घटाने बढ़ाने को बरतन ऊंचा नीचा करना पड़ेगा, या कोयले की जगह कुछ ईंट के टुकड़े या कंकड़ डालना पड़ेगा। परन्तु बड़ा सुभीता यह है कि अदहन चढ़ाकर दाल डाल दी। घंटे आधे घंटे की छुट्टी हुई। जब दाल पक जाय तभी उतारने के लिये चूल्हे के पास आना पड़ेगा। इससे पहले आंच लगाने को बार बार आने की ज़रूरत नहीं है। कोयले की आंच ठीक समझ में आ जाती है तो लोग खिचड़ी चढ़ा कर अपने काम से चले जाते हैं और कई घंटे बाद लौट कर आते हैं तो उतार कर खिचड़ी खा लेते हैं। ठीक अनुभव न होने से कच्ची रह जाना या जल जाना भी अचरज की बात नहीं है।

ईंधन का सूखा रहना ज़रूरी है। थोड़ा बहुत गीला हो तो चूल्हे के गरम भाग में रख दो या जब रसोई हो जाय तब चूल्हे पर ईंधन सूखने के लिये रख दो।

आग के लिये हवा ज़रूरी है। रसोई घर में हवा ख़ूब आनी चाहिये। चूल्हे का रुख ऐसा हो कि हवा सीधे उसमें पैठ जाय,

परन्तु चूल्हा दक्खिन मुँह नहीं बनाना चाहिये। रसोई घर ऐसा होना चाहिये कि उसमें धुआ न गाजे। इसके लिये अगर चूल्हे के ऊपर छत में छेद हो तो बहुत अच्छा। ऐसा न हो सके तो छत के बिलकुल पास भीत में ऊपर की ओर जाने वाले एक या अनेक छेद होने चाहियें।

जब कभी जलते हुए चूल्हे को ठढा करना हो तो उसमें पानी मत डालो। पौने या झरने से चूल्हे के भीतर के कोयले बाहर निकाल कर इकट्ठा बटोर कर उसके तवे से ढक दो। कोयला बुझ जायगा। अगर लकड़िया लगी हों तो कोयला निकालने के पहले उनके जले अश के कोयले चूल्हे के भीतर ही ठोंक झाड़ दो, फिर लकड़ियों को निकाल कर अलग अलग रखो जहा राख न हो, फिर उन पर अलग अलग जरा जरा जल का छींटा दो। बुझ जायँगी। चूल्हे में पानी पड़ेगा तो चूल्हा टूट जायगा। राख उडेगी ओर सारे घर में फैल जायगी। सब बरतनों में राख भर जायगी। ओर कहीं इस तरह जलते चूल्हे में पानी डालती बेर किसी का मुँह पास हुआ तो झुलस जायगा। ऐसा काम न करना।

चोके में जितनी चीजें पकाकर रखी जायँ, सब ढकी रहनी चाहिये। मक्खिया न बैठने पावें। मक्खियों के बैठने से हैजा फैलता है। इसके सिवा मक्खिया थूक खकार उल्टी ओर मैले पर भी बैठती हैं इनके पावँ और अंग गन्दे होते हैं। भोजन के पदार्थ इनके बेठने से खाने के योग्य नहीं रह जाते।

रसोई के घर में जो कोई जाये, अच्छी तरह पावँ धोकर और धोती बदल कर जाये। धोती के सिवा जो कोई ओर कपड़ा भी पहना जाय, वह खूब धुला और फींच कर ताजा सुखाया हुआ हो। रसोई घर के पास ही भोजन करने का भी घर हो, परन्तु चूल्हे के पास भोजन करना उचित नहीं है। भोजन करने से रसोई का घर गदा हो जाता है।

भोजन करती बेर का कपड़ा अलग ही होना उचित है, और पछार कर ताजा सूखा हो तो सब से अच्छा है।

बाईसवां पाठ

निखरी रसोई—भात, दाल

प्यारी बेटी! बनाना सीखने के पहले तुम्हें निखरी और सखरी रसोई का अन्तर भी जान लेना चाहिये। घर गिरस्ती में बच्चों के लिये निखरी सखरी, बासी ताजे का विचार नहीं किया जाता। पर साधारण रीति से तीन घंटे या ज़्यादा देर तक तय्यार रसोई रखी रह जाय तो बासी समझी जानी चाहिये। भोजन प्राय गरम ही और ताजा ही सबसे उत्तम है। जितनी अनाज की चीजें पानी के साथ पकती हैं वह निखरी या कच्ची समझी जाती हैं, जैसे दाल, भात, रोटी, कढी, खिचरी, बखीर,

इन चीजों को चौके से बाहर नहीं खाते और यह चीजें हर आदमी के हाथ की पकायी भी नहीं खाते। कचौरी, पूरी, हलवा, तरकारियां, मिठाइयां, नमकीनें, मुरब्बे, रायते, चटनियां, अचार आदि सब सखरी चीज हैं। जिन लोगों के हाथ का पानी पीते हैं उनकी पकायी यह सभी चीजें खा सकते हैं। खाने पीने का यह विचार बहुत काल से चला आ रहा है। इसमें सफाई है और स्वास्थ्य की रक्षा है। हानि कुछ नहीं है। इसलिये इनका व्यवहार बुरा न समझना चाहिये।

दालों और चावलों का पकाना लोग सहज समझते हैं, पर बात ऐसी नहीं है। मैं तुम्हें बतलाऊंगा।

पहले तो जितनी दाल जितना चावल बनाना मंजूर है नापकर या तोलकर उससे एक एक मुट्ठी ज्यादा ले लो। अब हर एक को थाली में लेकर सावधानी से बैठकर चुनो। चावलों में चावलों के ही रूप की ककड़ियां, मिट्टी या बालू के रवे और धान के छिलके पड़े रहते हैं। कभी कभी दूसरे अनाजों के दाने भी रहते हैं। जब कन्ना, गर्द मिट्टी भी रहती है। सूप में लेकर इन्हें पहले फटक लो, बहुत सी मिट्टी कन्ना भूसी इस तरह उड़ जायगी। खुद्दी फेंकने की चीज नहीं है। चावल के टुकड़े हैं। अब थाली में लेकर चावलों को बड़ी सावधानी से चुनो। जब सब चावल साफ हो जाँय तब भगौने में या तसले में रखो। ऊपर से इतना साफ पानी डालो कि चावल डूब जायं। बस, झटपट चावल पानी के

बरतन को हिलाओ और पानी को बरतन टेढा करके गिरा दो। हाथ से मलने की जरूरत नहीं है। हाथ से मलने से चावलों का बहुत उत्तम अंश धुलकर चला जायगा। उधर चूल्हे पर अदहन चढा हुआ है। आंच लग रही है। अदहन में आधी बटुई आधी डेकची जल होना चाहिये। पानी खरखराने लगे तब चावलों को अंजुली अंजुली निकालकर छोड़ो। जब बरतन में तह के चावल रह जायं, तब उसमें पानी देकर फिर इकट्ठे करके किनारे पर लाकर हिलाओ और ऊपर ऊपर से चावलों को निकाल निकाल छोड़ती जाओ। जब एक दम तलछट रह जाय तब उसे अदहन में न छोड़ो। तुम्हारे चुनने की भूल चूक से जो कंकड़ियां बची बचायी हैं वह इसी में होंगी। इन चावलों को चिड़ियों के खाने के लिये डाल दो।

अदहन के भीतर जितनी जगह चावल ले उसकी चौगुनी जगह पानी को लेना चाहिये। समझने के लिये बरतन को पाँच भाग में बटा हुआ मान लो। चार भाग में पानी होना चाहिये। पानी के सबसे निचले चौथे भाग में चावल होना चाहिये। इस अन्दाज में पीछे पानी न छोड़ना ... मांड़
जरूरत भी न होगी। [illegible] ... है
को पूरा
पानी
होने

चावल न बैठें और जब चावलों में दबाने से एक कन या खुद्दी रह जाय तभी या तो आंच मीठी कर दो या बटुए को उतार कर चूल्हे के आगे अंगारे फैलाकर उसपर रख दो। या, अगर पेंदे में लेवा न लगा हो और कोयले की आंच पर पका रही हो तो दाल की पतीली पर रख दो दाल की भाफ से चावल पकता रहेगा।

लेवा क्या है? बटुए, पतीलिया जो लकडी या कंडे की आंच पर चढाई जाती हैं, धुएं से इतनी काली हो जाती हैं कि मांजने में बडी मेहनत लेती हैं, इसी लिये अदहन चढ़ाने के पहले जितने भाग में काले होने का डर रहता है उतने में पानी से तर करके चारों ओर ऊपर की तह में नमक का चूरा या राख या सूखी मिट्टी भुरभुरा देते हैं। अब कालिख इसी लेवा पर जमेगी। मांजने में बरतन झट साफ हो जायगा। बहुत लोग बरतन के पेंदे की कालिख को मांजते नहीं, बल्कि उसके ऊपर से नित्य नया लेवा लगाते जाते हैं, पर सफाई की दृष्टि से यह अच्छा नहीं है।

चावल से मांड पसाने का जरूरत पडे भी तो मांड़ फेंकना न चाहिये। भात का उत्तम भाग मांड़ में चला गया है। इसलिये मांड को या तो दाल में डाल दो, या मिरिच इलायची धनिया हलदी पीसकर घी में भूनो और उसमें मांड में अन्दाज से नमक देकर उसी घी में पकालो। यह मांडी बहुत स्वादिष्ट होती है। सालन का काम देती है।

चावल जब नरम आंच में पक रहा हो तब बराबर ढका रहे। जिस समय उतार कर नरम आंचपर रखती हो उस समय चावल में अगर थोड़ा सा घी डाल दिया जाय तो अधिक सोंधा हो जायगा और चिकनाई से चिपकाहट घट जायगी, दाने खूब खिलकर अलग जायगे। इस तरह पकाया हुआ घी सहज में पचता भी है और चावलों को अधिक पौष्टिक भी बनाता है। इस क्रिया के बाद ढाक देने से चावल चुपचाप सीझ जायगा।

दालों के तो अनेक प्रकार हैं। पच्छिम में उड़द का और पूरब में अरहर का अधिक प्रचार है। उड़द ज्यादा बादी है। अरहर कम। उड़द की दाल जल्दी पक जाती है। अरहर की देर में। उड़द देर में हजम होती है। पर अधिक पौष्टिक है। उड़द की दाल छिलकेदार भी होती है और वे छिलके की भी जिसे धोयी दाल कहते हैं। खड़े दानों को भी पकाकर दाल की तरह खाते हैं। मूंग को भी तीनों रूपों में खाते हैं। मूंग सबसे कम बादी है। चना, मटर, मोथी, केसारी अत्यन्त बादी हैं। मसूर अरहर से ज़्यादा गरम और कम बादी है। खड़ी मसूर भी खायी जाती है। छिलके उतार कर भी मसूर खायी जाती है।

अरहर की दाल वे छिल्के की ही खायी जाती है। इसके कई प्रकार हैं। कोई जल्दी चुरती है कोई देर में। चावल की तरह दाल को भी पहले फटक लो। फिर उसके कूड़े कचरे को उसी तरह चुनकर साफ कर लो जैसे चावलों के लिये मैंने

बतलाया है। किसी किसी अरहर की दाल में कचरा बहुत ज्यादा होता है। कहा तक चुना जाय। ऐसी दशा में ठढे ही अदहन में दाल डाल दो जब पहला उफान आवे तो झरने या पौने से ऊपर का फेना काटकर नीचे डाल दो। इसी फेने के सहारे छिलके निकल जायगे। इसी तरह बार बार करने से कचरा साफ हो जायगा। कचरा इतना ज्यादा न हो, तो चावलों के लिये जितनी बातें मैंने पहले बतायी हैं, उतनी सारी बातें दालों के लिये भी ठीक हैं। खोलते ही अदहन में छोड़ना अच्छा है। पानी भी चावलों के ही हिसाब से हो। पानी जो अदहन में दिया जाय वह इस अन्दाज से कि फिर पानी डालने की जरूरत न पडे। कोई पतली दाल खाता है कोई गाढी। इसी अटकल से पानी में कमी बेशी की जाय। बीच में अगर अटकल चूक जाने से पानी डालने की जरूरत मालूम पडे तो जिस कटोरे से दाल की पतीली तुमने ढक रखी है उसमें पानी भर दो। इससे दो लाभ हैं। एक तो उफान कटोरे से लगकर ठडा होता जायगा, दूसरे कटोरे का पानी भाफ की आच से गरम होता रहेगा। जब देखो कि पानी डाल्ने की जरूरत बहुत है तब उसी कटोरे का गरम पानी दाल में छोडो। यह पानी दाल के घुरने के काम में रुकावट न डालेगा। कच्चा ठडा पानी दाल में पडता है तो दाल को ऐंठा देता है। फिर दाल घुल्ने नहीं पाती।

दाल के नीचे बराबर आच लगती रहे। इतने दरजे की आच

हो कि दाल बराबर खौलती रहे। दाल कोई हो, इतना पकाओ इतना घुलाओ कि दाल गलकर टुकड़े टुकड़े होकर पानी में ऐसी मिल जाय कि घुटकर एक दिल हो जाय, थोड़ी बहुत देखने में कढी सी हो जाय। ऐसी दाल कम बादी होती है, जल्दी पचती है।

दाल का सोलहवां भाग नमक छोड़ो, परन्तु उस समय छोड़ो जब दाल आधी पक गयी हो और खूब खौल रही हो। अरहर की दाल में हल्दी ज़रूर पड़नी चाहिये। यही बात केसारी, मसूर, चना मटर के लिये भी है। कालीजीरी, घी में जलाकर और हींग भूनकर उड़द और उड़द की दालको जरूर बघारे। धोयी के लिये यह बात जरूरी नहीं है। मसाले, लाल मिर्च आदि अपनी अपनी पसन्द के अनुसार देना चाहिये। ज्यादा मसाला स्वाद को बिगाड़ देता है और पेट के लिये अच्छा नहीं है। हींग और जीरे से हर एक दाल को बघार सकती हो। चने और मटर की दाल में बड़िया और कोहॅड़ौरिया डालने से स्वाद में विशेषता आ जाती है। कोई कोई जो खटाई ज़्यादा पसन्द करते हैं दाल में खटाई भी डाल देते हैं। पर इसके लिये डेगचो में रांगे की कलई होनी ज़रूरी है। लाल मिरचें बादी मारती हैं इसलिये दाल जितनी ही बादी हो उतनी ही लाल मिरचें अधिक पड़ें।

दाल को कोई लोग पहले घी मसाला देकर आंचपर खूब

भूनते हैं। उधर अदहन खौलने लगा तो भुनी हुई दाल डाल दी। इस दाल में और ही स्वाद और सोंधाई होती है। लोग दाल में घी ऊपर से डालकर खाते हैं। पर इस तरह का तैरने वाला घी कठिनाई से पचता है। जिसे ज्यादा घी खाना और पचाना हो वह चावलों में तो पहले बतायी हुई विधि से छोड़े। दाल में घी पकाने की विधि यह है। दाल पकी हुई तय्यार है। अब एक दूसरी पतीली में यथेष्ट घी डालकर उसमें लाल मिर्च एक या दो डाल दो कि पकते पकते जल जाय, तब हींग जीरा छोड़ो और इनके भुन जाने पर तुरन्त पतीली से थोड़ी दाल,—चौथाई के लगभग छोड़ दो और चमचे से खूब घोंट दो। कुछ देर पके फिर आधा छोड़ दो और खूब मिलाओ और चमचे से घोंटो। फिर बाकी सब डाल कर खूब घोंट दो। घी दाल में ऐसा मिल जायगा कि सहज में पच जायगा।

तेईसवां पाठ

निखरी रसोई-रोटी, खिचडी, कढी, खमीर

जितना आटा खर्च के लिये चाहिये उसे परात में या पीतल की बड़ी थाली में लो। दो मुट्ठी परथन के लिये निकाल लो।

अब पानी डाल कर आटे को कड़ा माडो। फिर जरा जरासा पानी देकर दोनों हाथों से मुकी देकर मॉड़ती रहो। जब खूब नरम और एक सा हो जाय तो परथन लगाकर छोटी छोटी लोइयॉ बना लो। फिर दो लोइयो के बीच में परथन रख कर दोनों को हथेलियो के बीच दबाकर चिपटी करके दोनो हाथों के अंगुलियों के बीच चुनिया लो। फिर हथेली से रोटी बढाओ। ध्यान रहे कि गोलाई ठीक रहे रोटी टेढ़ी मेढी न हो। किनारे पतले रहें। जरूरत हो तो समथल थाली में रख कर अंगुलियों से दबा बढा कर ठीक कर लो।

तवा खूब धिक जाय तभी उस पर रोटी छोड़ो। जब रोटी में झाईं सी पड़ने लगे तब उलट दो। जब लाल चित्तियाँ पड़ने लगें तब उतार कर बे धुएं के अंगारे पर सेंक लो। सॅकती बेर रोटी को बराबर फेरती जाओ। एक ओर बराबर सिक जाय तो दूसरी ओर बराबर सॅको। बराबर सेंकने के यही लक्षण हैं कि रोटी फूलकर डब्बे सी हो जायगी। अगर किसी तरफ फूटकर भाफ निकलने लगे तो छेद पर चीमटे से पकड़ो, छेद मुंद जायगा और पूरी रोटी फूल जायगी, रोटी खरी सेंको, लाल चित्तियाँ पडे तो अच्छा है पर काली चित्तिया न पड़ें और रोटी जलने न पावे। रोटी सेंक कर ऐसे बरतन में रखती जाओ जिसमें हवा न लगे। हाथ की रोटी जल्दी पचती है। चौके बेलने पर रोटी बेल लेना सहज है, पर ऐसी रोटी देर में पचती है।

चकले बेलन से रोटी बनानी हो तो आटा कड़ा सानना पड़ेगा। पूरिया निकालने में तो आटा और भी कड़ा माड़ना पड़ेगा।

तवे के नीचे आच इतनी मीठी न रहे कि रोटी में बड़ी देर में झाईं पड़े। इतनी कड़ी न रहे कि झाईं पड़ते पड़ते चित्तिया पड़ जाय या रोटी जल जाय।

खिचड़ी बनाने को चावल दाल बराबर लो और पहले बतायी विधि से साफ करके अलग अलग रखो। जैसे दाल पकाती हो उसी तरह दाल इतनी पकालो कि अधचुर हो जाय। अब इसी दाल में वह चावल पहले बतायी विधि से धोकर डाल दो। साथ ही खिचड़ी के तोलका सोलहवा भाग नमक इसी चावल के साथ छोड़ दो। चावल दाल मिलाकर जितना हो उसका पचगुना अदहन में पानी होना चाहिये। खूब देरतक गलने दो। जब दालके दाने घुल जाय तब आच नरम कर दो और धीरे धीरे पकने दो अत्यन्त गली हुई खिचड़ी ही स्वादिष्ट भी होती है। यह हमने सादी खिचडी की विधि बतलायी है। रोगी को भी यह खिचडी दी जा सकती है। मूग की धोयी दाल और पुराने चावलों की खिचडी इस तरह बनाई जाय तो बहुत जल्दी पचती है। रोगीके लिये सबसे अच्छी यही खिचडी होती है।

जितना घी खिचडी के साथ खाना हो उतना घी और दो तीन सूखी लाल मिरचें एक पतीली में आच पर चढा दो। जब

मिर्चें पक के लाल हो जाय तब जरा सी हींग और जीरा डाल दो। यह पक जाय तो सारी खिचड़ी इसी पतीली में छोंक दो और चमचे से खूब घोंटो कि मिल जाय।

इस ढंग से सभी दालों की खिचड़ी बना सकती हो।

उड़द की धोयी की खिचड़ी बहुत ही सुन्दर और स्वादिष्ट इस तरह बनाओ।

दाल और चावल दोनों चुनकर खूब साफ कर लो। मसाला अर्थात् लवंग मिर्चि इलायची हर्दी धनिया लाल मिर्चें— और अगर तुम्हारे घर लहसुन प्याज खाते हों तो यह भी मिलाकर पीस लो। हरी मटर हरे चने, मिलते हों तो इन्हें भी अलग दरदरे पीसकर रख लो। आलुओं को छीलकर कतरे काटकर रखो। कुछ बनिया या कोहड़ौरिया तोड़कर जितना घी खिचड़ी के साथ खाना मंजूर हो उतने घी के साथ पतीली में चढ़ा दो। जब भुन जाय तब मसाला डाल कर उसी घी में भूनो। फिर आलू के कतरे गोभी के कतरे, हरी मटर या चने दरदराये हुए और एक पानी धोये हुए चावल दाल सब एक साथ उसी पतीली में छोड़ दो और खूब भूनो। इसी समय नमक भी छोड़ दो। उधर दूसरी पतीली में पानी खौलता रहे। जब सारी खिचड़ी खूब भुन जाय तब खौलता पानी उस पर इतना छोड़ दो कि सब चीजों के ऊपर चार पाच अगुल पानी रहे। अब कटोरे से ढाक दो। आच लगानी रहो। यह खिचड़ी बहुत

स्वादिष्ट होगी। इस विधि में उड़द की दाल न रहे तो यही खिचड़ी तहरी कहलायेगी।

अरहर की सादी खिचड़ी बनाकर कुछ लोग सरसों के तेल में लहसुन और लाल मिर्चें लाल करके बघार देते हैं। कुछ लोग ऊपर बतायी विधियों में घी के बदले सरसों का तेल पकाते हैं। तेलवाली खिचड़ी बहुत स्वादिष्ट होती है, परन्तु यह चीजें कितनी गरम हैं। सबसे पीछे जो विधि हमने बतायी है उसमें कुछ लोग नमक के साथ ही साथ उसी के बराबर शकर भी डाल देते हैं। स्वाद बन जाता है।

बेसन की कढ़ी यों बनती है। पहले बेसन में जरा सी हींग घिस कर मल दो और पानी में घोल कर खूब फेंटो। जब खूब फिट जाय तो पहले पानी में एक फुलौरी डाल कर देखो। जो फुलौरी ऊपर को उतरा आवे, तो जरा सा नमक पीसकर डाल दो। अब कड़ाही में घी या तेल छोड़ो और आचपर चढ़ा दो। जब कड़कड़ा कर चुप हो जाय तो उसमें अब उसी बेसन की फुलौरिया आधे के अन्दाज तोड़ो। बाकी आधे में मट्ठा मिला कर पतला कर लो। फुलौरिया जब अच्छी तरह सिक कर फूल जायँ और खरी हो जाय तब झरने या पौने से निकाल लो। अब उसी कड़ाही में हल्दी, अजवायन, मेथी, मिर्चे, हींग, आदि पिसा मसाला डालकर भून लो। इधर मट्ठे में दूध सा पतला घोला हुआ बेसन तय्यार रहना चाहिये। इसे उस भुने मसाले में छोड़

कर धीरे धीरे चलाती रहो। इसी समय अटकल से नमक डाल दो। जब तक कढ़ी चुरने न लगे तब तक चलाती रहो जब इस कढ़ी को दस बारह उफान आ जाय तो उसमें सिकी फुलौरिया डालकर उतार लो और भीगने दो। दो घंटे में तय्यार हो जायगी।

मूग की कढी भी इसी तरह बनती है। रोगियों के लिये मूंग की ही कढी अच्छी होती है।

बखीर या मीठे चावल बनाना कठिन नहीं है। अन्दाज़ से शकर देकर ऐसा शरबत बनाओ। कि चखने में बहुत मीठा हो। पानी की जगह इसी शरबत का अदहन चढ़ा दो। उधर चावलों को खूब साफ़ करके एक पानी धो लो, फिर अलग पतीली में आधी छटाक घी डालकर धेले का कपूर और दस फूल खड़ी लवग छोड़ दो। जब कपूर मिल जाय और लवंग फूल आवे तब उसी घी में चावलों को डालकर भूनो। जब चावल भुन जायं तब खौलता शरबत में छोड़ कर ढक दो और नरम आच में पकालो। जब चावल आधे पक जायं तब उसमें एक छटाक पोस्ते के दाने पीस कर और पाव आधसेर दूध जरूर डाल दो। जब एक कन रह जाय तब अगारो पर ही पकाओ। पीछे लवंग चुनचुन कर फेंक दो।

सफर में जहां कहीं अपने पास तवा भी न हो और सानने के लिये आटा मिल जाय पर बरतन न हो, नदी का किनारा हो

कंडा मिला हो तो कोई पत्थर धोकर उस पर या साफ धुले पत्तों पर अपना साफ धुला अंगोछा या कोई कपड़ा बिछाकर या पत्तों का पत्तल बनाकर उसी पर आटा नरम माड लो। कडे सुलगा दो। जब धुआ न रहे तब अगारों को चौरस लगाकर उन पर छोटी छोटी आधी आधी छटाक की लोइया या पेड़े बना बनाकर दो दो अगुल बीच छोड़कर बिछा दो। अब हर एक को अंगारों से चारों ओर ढक दो बल्कि लाद दो और चुपचाप अपने आप पकने दो। पाव घटे में बाटिया तैयार हो जायगी।

सेर पीछे एक छटाक घी मिलाकर आटा माडो और ऊपर दी हुई रीति से बाटिया बना लो। फिर इन बाटियों को तोड़ तोड़कर नन्हे नन्हे टुकडे कर लो सेर भर आटा रहा हो, तो इन चूरों में आध सेर शकर और जरा कपूर से बासा हुआ आध पाव घी, एक माशा इलायची दाने, बीस दाने पिसी हुई काली मिरचें मिलाकर खूब मलो। जब सब चीजें एक दिल हो जाय तो उनके छोटे छोटे लड्डू बाघ लो। यह निखरे चूरमे के लड्डू हैं।

बाटी की तरह सफर में लिट्टिया भी सेंकी जा सकती हैं। तवा न हो और खपरे या ईंटें मिल जाय तो इन्हें लाल करके इन पर तवे की तरह हथपोई रोटिया उलट के अंगारों पर सेंकले सकती हो। खासी रोटिया हो जायगी। खपरे, ईंटें भी न मिलें तो अंगारों पर हथपोई रोटिया रखकर सेंक लो। अगर सेरभर

आटे में दो तोला नमक, एक माशा अजवायन, दो माशा सौंफ़ आध सेर चने का बेसन, या उड़द का धुआंस मिला कर खूब माडो और इसी की रोटियाँ सेंक लो तो बड़ी स्वादिष्ट होंगी और बिना सालन के खायी जा सकेंगी।

खंडरा यों बनाया करो।

बेसन को तेल में पहले लाल भून लो। फिर नमक अन्दाज से लेकर पीसी हल्दी के साथ पानी में घोल कर उसी बेसन में डाल दो और खूब चलाते रहो कि कड़ा नमकीन हलवा बन जाय। अब हलवे को उतार लो और भुने बेसन के परथन या तेल की चिकनाई के सहारे मोटी मोटी रोटियाँ बेल लो। फिर चाकू से शकरपारे काट लो। कड़ाही में तेल चढ़ा दो। जब बोल चुके और तलने लायक हो जाय तब यह शकरपारे तलकर निकाल लो। अब एक पतीली या कड़ाही में कुछ तेल देकर पिसा हुआ गरम मसाला प्याज, लहसुन, हींग, मेथी का फोड़न दे

भूंजो। फिर गरम पानी

शोरबा पक जाय और दूध

शकरपारे उसमें दो के

खंडरा बन

चौबीसवां पाठ

सखरी रसोई, पूरी, हलवा, गोझिया

घी में या दूध में पकाने से पकान्न सखरा समझा जाता है। कुछ लोग निखरी रसोई को भी इस तरह सखरी बना लेते हैं कि जहां जहा पानी लगता है वहा दूध से काम लेते हैं। आटा दूध में माड़ते हैं, चावल दाल इतने घी में पहले भून लेते हैं कि उसमें पानी डाल कर पकाने पर वह सखरी ही मानते हैं। परन्तु सखरी चीजें वही कहलाती हैं जिनकी आदि अंत की सारी क्रियाएँ दूध या घी में ही होती हैं।

खीर बनाना सहज है। चार सेर दूध इतना औटो कि दो सेर रह जाय। इसमें साफ चुन कर ओर धोकर बढ़िया बास के पुराने चावल पाव भर के अन्दाज डाल दो। जब खूब गल जाय, इसमें केवडे का जल और कटे मेवे डाल दो। फिर सफेद शुद्ध चीनी साफ करके आध सेर से लेकर सेर भर तक इच्छानुसार अच्छी तरह मिला दो।

पूरियों के लिये आटा खूब कड़ा माड़ो। छोटी छोटी लोइया बनाकर पुरिया बेलती जाओ एक कड़ाही में घी चढ़ा दो। जब घी खौलकर चुप हो जाय तब आटे का एक नन्हासा फरा जाच के [illegible] डालो जब तुरन्त उतराकर चुरने लगे तब समझो कि

घी छानने के लिये तय्यार है। अब पूरियां बेल कर कढ़ाई में छोडती जाओ। जब पूरी फूलें तब उलट दो, दोनों ओर से सेंक कर झरने से या चीमटेसे निकाल कर किसी बर्त्तन मे रखती जाओ। पूरिया खूब खरी सेंको।

खस्ता पूरियों के लिये आटे को मांड़ती बेर सेर पीछे एक छटाक घी तोला भर नमक और जरासी अजवायन डाल दो। फिर छोटी छोटी लोइया काट कर चकले पर पतली पतली पूरिया लेकर, दोनों ओर से घी में खरी सेंककर रखो।

बनारसी कचौरियों के लिये आटे को उतना ही कड़ा माड़ो जितना चकले की रोटी के लिये माड़ती हो। माड़ती बेर सेर पीछे छटाक घी, तोला भर नमक ज़रासी अजवायन डाल दो। जरासी हींग घिस कर पानी में घोल कर उसमें उड़द का बारीक आटा फेट लो या धोयी उड़द की दाल सिल पर हींग के पानी में बारीक पीस कर नरम पिट्ठी बना लो। फिर पिट्ठी में लाल-मिर्च, धनिया, जीरा, इलायची बारीक पीस कर खूब फेट दो अब आटे की लोई काटो। उसमें बीच में लोई की तिहाई पिट्ठी भर के लोई मूंद लो। फिर घी की चिकनाई के सहारे हलके हाथों कचौरिया बेल लो और पूरियों की तरह घी में छान लो। खूब सिकी निकालो।

साधारण कचौड़ी के लिये आटे को नमक देकर मुक्की से खूब माड़ो। फिर ऊपर की विधि से पिसी पिट्ठी लोइयों में भर

कर हाथ से ही कुछ चढ़ावे और छोटी मोटी छान ले। खरी सेंके। आटे को माड़ती घेर घी डालने की इस विधि में जरूरत नहीं है।

मोहन भोग हलुआ बनाने के लिये पाव भर सूजी और पाव भर घी चाहिये। डेढ़ पाव या आध सेर मिस्री या रवादार शुद्ध देसी चीनी को डेढ सेर पानी में घोल कर छान लो। फिर आंच पर खौलने को चढा दो। अब दूसरे चूल्हे पर पाव भर छने घी में पाव भर साफ सूजी अच्छी तरह भूनो। जब सुगंध आने लगे ओर घी सूजी में व्याप जाय तब खौलता हुआ रस उसमें छोड़ दो ओर बराबर चलाते, फेरते और घोंटते रहो। जब हलुआ अपना घी अच्छी तरह छोडने लगे और अपने घी में तर हो जाय तब नारियल की बारीक कटी गिरी, साफ धुली किशमिश, इलायची के दाने ओर साफ किये हुए सौंफ के दाने डालकर उतार लो।

पुए बनाने को पाव भर शुद्ध चीनी को तीन पाव दूध मे घोल कर छान लो फिर इसी दूध से आटे को माडो। माडती घेर सेर भर पीछे एक छटाक के हिसाब से उसमें घी भी डालो। सेर पीछे दो माशे सौंफ भी डालो। फिर परथन के सहारे इसकी मोटी पूरिया वेलकर घी में खरी सेंको।

गोझिये या पेड़किये बनाने के लिये पहले एक सेर मैदे में तीन छटाक घी देकर खूब माडो पर खूब कड़ा माडो। एक सेर कसार इस तरह बनाओ। डेढ पाव सूजी में डेढ छटाक घी और

आधा माशा कपूर देकर खूब भून लो। फिर नारियल की गिरी, किशमिश चिरोंजी, पिस्ते, सभी बारीक कटे, सवा पाव, गुजराती इलायची के दाने छः माशे और पाव भर शुद्ध चीनी उसी सूजी में डाल कर घोंट लो और रख लो। अब मैदे की छोटी लोइयां काट कर बेलो फिर उसमें कसार भर भरकर किनारों पर पानी लगा कर मोड़ दो फिर चुटकियों से सुन्दर रीति से चुन दो। फिर पूरियों की तरह घी में इन्हें हर तरह से खूब सेंक कर छान लो।

पराठे बनाने को आटा कड़ा सान कर बड़ी लोइया काटो। फिर चकले पर बेलो जब बड़ी सी रोटी बेल लो तब उस पर घी पोत दो और उसका आधा दूसरे आधे पर अर्द्धचन्द्र की तरह उलट दो कि घी चुपड़ा भाग पूरा ढक जाय। फिर उस अर्द्धचन्द्र को बढ़ाओ ऊपर घी चुपड़ कर कर फिर उसके आधे भाग को दूसरे आधे पर उलट दो। अब कुछ कुछ तिकोनासा हो जायगा। इस तिकोने को भी बढ़ाओ फिर घी चुपड़ो और उलटो। इस तरह छ सात बार करके अन्त में दोनों ओर घी चुपड़ कर तवे पर सेंक लो। दोनों ओर नरम आंच में खूब सेंको कि उसके सभी पर्त्त खूब सीझ जायें। साधारणतया चौपरते पराठे बनाये जाते हैं। पर कम या ज्यादा पर्त्त करना बनाने वाले की इच्छा पर है। पराठे में पूरियों से ज्यादा घी लगता है। पराठों के नीचे कड़ी आंच नहीं चाहिये।

सादी तरकारियाँ। पानी से तरकारी को अच्छी तरह धोकर साफ कर लो। फिर साफ थाली में रखकर ऊपर के छिकुले छील डालो। छिकुले के छीलने में ऊपर के हिस्से की इतनी बारीक तह उतारो कि भीतर का अंश साथ लगा हुआ न निकल जाय। चारपाई के बानपर रगड कर अदरक, आलू, घुइयाँ (अरुई) बंडे,-जिमीकंद, हाथीचक आदि जिनका ऊपरी पर्त नरम होता है, छिकुला आसानी से उतर जाता है, छिकुले उतार लो। कद्दू या लौकी (घिया), नेनुआ (घिया तोरई), तोरई, चिचिंडे, परवर, आदि जिनके ऊपरी पर्त बहुत कडे पर पतले होते हैं, चाकू की रुई धार से रगड कर ऊपर के छिलके उतार लो। कुम्हडे, खरबूजे, केले, अमरूद, आम, ढिढ़सी (टिंडे) आदि जिनके छिलके मोटे होते हैं, चाकू की बेंडी धार से पतले पतले छीलकर उतार लो। कुछ के छिलके खाने के लायक होते हैं, नहीं उतारे जाते, जैसे मूली शलजम गाजर, गाँठ गोभी आदि जड़े और सेम, केवाँच आदि फलियाँ, बैंगन, टमाटर (विलायती बैंगन), कमरख आदि फल और अगस्त, कचनार, गोभी, आदि फूल काटकर सीधे काम में लाये जाते हैं। कई तरकारियों के छिलके डंठल और पत्तियाँ तक भाँति भाँति की विधियों से खायी जाती हैं परवर के छिलकों का कुरकुरा स्वादिष्ट होता है कुम्हडे नेनुआँ आदि के डंठल और पत्तियों की चचंरी अच्छी होती है। कुछ की पत्तियाँ और डंठल ही खाने

की चीज़ होती, जैसे सोआपालक, बथुआ, चौराई, मरसा, पतरा, करेमुआ, फुलफा आदि साग। चने, मटर और केसारी के साग कच्चे ही खाये जाते हैं।

अदरक, लहसुन, प्याज, सोआ, कमरख आदि तरकारियों में गिने जाते हैं, सही, पर यह मसाले ही हैं। कमरख, आम, आँवला, आमड़ाँ आदि खटाई हैं, पर खटाइयों के मुरब्बे भी बनते हैं, अचार भी।

जमीकन्द (सूरन) करेले, आदि दो चार को छोड़ बाकी सभी तरकारिया तेल या घी में हींग जीरा लाल मिरचें पका कर अटकल से नमक देकर बिना पानी के भून ली जा सकती हैं। सादी तरकारियों के बनाने की यह साधारण विधि है। बिना पानी के पकाने में तेल या घी इतना देना ज़रूरी है कि सारी तरकारी के चारों ओर लग जाय। तरकारी छौंक कर देर तक चलाने से चिकनाई सब टुकड़ोंके चारो ओर लपट जायगी। फिर किसी बरतन से ऐसा ढक दो कि भाफ भी मुश्किल से निकल पावे। अब तरकारी से आप पानी छूटेगा और गलने लगेगी। बीच बीच में ढकना खोलकर खूब अच्छी तरह चला लिया करो और फिर ढक दो। तरकारी से छूटा हुआ पानी जब सूख जाय और जब तरकारी गल जाय तब उतार लो। रोगी के लिये नेनुआ मूली, लौकी, परवल, चिचिंडा आदि जो कम बादी तरकारियां हैं घीमें ज़ीरा काली मिरचें और नमक देकर पका ली

जायं। लाल मिरचें और तेल न पड़ें। परवर का शोरवा रोगी के लिये बहुत लाभकर है। तरकारी पकाती बेर नमकीन पानी परवरके चौगुने तक देकर शोरवा बना लो।

तरकारी में देनेके मसाले यह हैं, हींग, जीरा, मेथी, लाल मिरचें, लवंग, गोल मिरिचें, बड़ी इलायची, हलदी, धनिया, दार चीनी, सौंफ, राई, सरसों, तेजपत्ता, अजवायन, लहसुन, प्याज। इनमेंसे धनिया, जीरा, सौंफ ठढी चीजें हैं। जिनको गरम मसाला मना हो उन्हें यह तीनों देनेमें हरज नहीं है। मसाले कम खाने चाहिये। ज्यादा खाने से पेटको कमजोर कर देते हैं। बहुत थोड़ी मात्रा में खाने से भोजन की बादी को हर लेते हैं और जल्दी पचाते हैं। तरकारिया इनसे स्वादिष्ट भी हो जाती हैं। चने मटर आदिके, दालों में भी मसाला डालने की जरूरत पड़ती है।

खास चीज़ों में खास मसाले डालने ही पड़ते हैं। चरचरी में सरसों पीसकर डालना जरूरी है। रायतों में राई का पड़ना आवश्यक है। घुइयाँ या अरुई में अजवायन का पड़ना अनिवार्य्य है। जिस किसी चीज में फोड़न देना हो मेथी, हींग, जीरा, लालमिरचें घी या तेल में देते ही हैं। केसारी, चना, मटर, अरहर और मसूर की दालों में हल्दी का पड़ना जरूरी है। ज्यादा बादी तरकारियों मे हींग, जीरा, अजवायन, लालमिरचें प्राय बादी को मारती हैं। लहसुन प्याज जो नहीं खाते वह न खाय। परन्तु लहसुन घी में लाल करके खाने से बादी मारता है भोजन

पचता है। क्षयरोग के लिये लहसुन दवा है। प्याज शामको कच्ची खा लेने से निन्द्राभंग वाले रोगीको भी नींद आ जाती है। मसाले के साथ पिसकर मिलने से दोनों वादी मारते हैं। परन्तु इन दोनोंमें दुर्गंध प्राय असह्य है। हींग का भी वही हाल है।

मसाले में साथ पीसी जानेवाली यह छ चीज़ें हैं। हल्दी, धनिया, लवंग, मिरिच, इलायची, दारचीनी। धनिया हल्दी, हर एक दो दो भाग हों तो बाकी चार एक एक भाग होने चाहिये। लहसुन प्याज खाने वाले मसाले के साथ दो दो भाग इनके भी जोड़ देते हैं।

सादी तरकारी तो तुम्हें समझ में आ गयी। मसालेदार तरकारिया पकानी भी सहज है। मेथी, मिरचा, हींग, जीरा पहले घी या तेल में पकाकर उसी में अत्यन्त बारीक पिसा हुआ मसाला भी भूनो। जब मसाला भुन जाय तो उसी में तरकारी छोड़ दो और अन्दाज से नमक भी छोड़ फिर कलछी से चलाते हुए ऐसा मिलाओ कि हर कतरे में मसाला अच्छी तरह लपट जाय। पहले की तरह इतना घी या तेल होना चाहिये कि हर कतरे पर चिकनाई भी लपट जाय। अब ढक दो। आँच बहुत कड़ी न हो। कुछ देर बाद ढकना हटा कर फिर खूब चलाओ। देखो पेंदे से लगने न पावे। बीच बीच में ऐसा ही करती रहो। जब गल जाय और छूटा हुआ पानी सूख जाय, उतार लो।

रसेदार तरकारी बनानी हो तो अलग पानी खौलता रहे।

जब तरकारी पानी छोड़े तब खौलता पानी भी तरकारी में छोड़ो। जब तरकारी गल जाय उतार लो। रसेदार तरकारी में सूखी तरकारी के मुकाबले ज्यादा नमक पड़ता है। बहुत ज्यादा रसा लगाना हो तो मसाला और फोड़न ज्यादा देना होगा।

आलू, आलूगोभी, शलजम आदि में दही या मट्ठा देने से स्वाद भी अच्छा हो जाता है और रसेदार हो तो रसा गाढ़ा हो जाता है।

कई तरकारियां एक साथ पकाने में बड़ी स्वादिष्ट हो जाती हैं। कोंहड़ा और सोआ पालक, बिना मसाले के बहुत स्वादिष्ट होता है। फूलगोभी और आलू, पातगोभी और आलू मसालेदार, रसेदार और गाढ़ी दोनों तरह की तरकारी अच्छी होती है। नेनुआ और मूली की जड़ की सादी तरकारी बहुत अच्छी होती है। आलू परवर मसालेदार साथ पका सकती हो। नेनुआ प्याज, करेला प्याज की भी लोग सादी तरकारी बनाते हैं। आलू कोंहड़ौरी भी रसेदार पकायी जाती है। ल्हसुन मिरचा तेल में सभी साग पकते हैं और स्वादिष्ट होते हैं।

पचीसवां पाठ

सखरी रसोई, सालन

प्यारी बेटी ! पिछले पाठ में मैंने सभी तरकारियों के पकाने की साधारण रीति वतायी है।

जमीकन्द या सूरन के बड़े चक्के लो। काट काटकर छोटे छोटे कतरे करो। फिर सेरभर जमीकन्द के लिये पावभर हड़ लेकर उसकी गुठली निकाल कर फेंक दो। हड़ को पीसकर जिमीकन्द के टुकडों के साथ पतीली में चढ़ा दो। इतना पानी दो कि जमीकन्द के टुकड़े पानी के भीतर रहें। दो घंटे तक नरम आंच में चुरने दो। जमीकन्द गल जायगा। दो घंटे बाद जमीकन्द के टुकड़ें को निकाल कर साफ पानी से धो डालो। अब यह सूरन गला न काटेगा। इसकी अब मसालेदार तरकारी रसेदार या वेरसे की वना सकती हो। सूरन की तरकारी में खटाई देने से अच्छा स्वाद आता है।

करेले कडवे होते हैं। इनकी कड़वाहट कम करने को पहले तो छोटे टुकड़े काटकर खूब धो डालो। फिर इनपर नमक छिड़ककर धूप में सूखने को रख दो। इनका पानी जब निकल जाय, तब इनकी तरकारी सादी या मसालेदार मनमानी वना लो। रसेदार नहीं वनती। करेले प्याज मसालेदार अच्छे होते हैं।

खट्टे कमरखों को चार चार टुकड़े करके चूने के पानी में भिगो दो। रातभर भीगे रहें। सबेरे निकाल कर धो लो। फिर जैसी चाहो तरकारी बनालो।

खड़े आलू यों पकाओ। आलुओं का छिलका उतारकर चाकू से गोदो। कई कई जगह गोदकर उन्हें घी में तल लो। सेरभर आलुओं के लिये पाव भर घी चाहिये। तलने का यह अर्थ है कि आलू भुनते भुनते गल जाय। आलुओं को निकालकर रखलो। एक पतीली चढ़ाओ उसमें हल्दी, धनिया, मिर्च पिसी और हींग जीरा, और घी छोड़कर मसाले को भून लो। फिर उन आलुओं को छोड़ दो। फिर दही दे देकर खूब भूनती रहो। अन्दाज से नमक छोड़ दो और आध पावतक पानी डालकर और ढककर उसे नरम आंचपर रहने दो। पानी सूख जाय तब उतार लो। यह आलू खड़े रहेंगे, पर रस भरी की तरह होंगे।

कई तरकारी खड़ी तल ली जाती हैं। उनके पेट को चीरकर बीच से बीज निकाल लो। फिर खाली जगह में खूब महीन पिसा हुआ गरम मसाला, जीरा, हींग, अमचूर और नमक भरकर ऊपर सूत से बांध दो। इस तरह की तरकारी कलौंजी कहलाती हैं। खड़े बैंगन, करेले, भिंडी, परवर आदि इसी तरह बनते हैं। बैंगन के सभी बीज नहीं निकाले जाते, मसाला भरने की जगह भर कर ली जाती है। कड़ाही में घी या तेल छोड़ कर गरम करो। जब बोलकर चुप हो जाय, तब यह खड़ी तरकारियां तल

लो। खूब पक जायँ तब निकाल लो। कलौंजी दो तीन दिनतक नहीं बिगड़ती।

रायते भी कई दिनों तक नहीं बिगड़ते। कद्दू, नेनुआ, ककड़ी ढेढ़सी, गोभी, आदि कद्दूकश में कसकर या न होतो बहुत बारीक काटकर सादी तरकारी की तरह भून लो। सेरभर तरकारी हो तो सेरभर खूब फेंटा हुआ दही या गाढ़ा मट्ठा लेकर उसमें आधी छटाक नमक आधी छटाक बारीक पिसी बनारसी राई, एक तोला बारीक पिसा ज़ीरा, पिसी हुई दो लाल मिरचें देकर सब एक साथ फेंट दो। पीछे जीरा हींग का घुंगार दे दो। रायता तैयार है।

जरासी हींग पानी में घोल लो। इसी में एक छटाक बेसन घोलो। जरासा नमक डाल दो। जरासी पिसी हल्दी भी मिला लो। बेसन बहुत पतला न हो। कढ़ाई में घी या तेल चढा दो। जब बोलकर चुप हो जाय तब पौने में थोड़ा थोड़ा बेसन डालते और कढ़ाही में ठोंकते जाओ तो छोटी छोटी घुंदियां या नुकती झड़ेगी। उसे दूसरे पौने से चलाओ, जब अच्छी तरह सिक जायँ पौने से निकाल लो। यह नमकीन नुकतियां हुईं। हींग और नमक न डालो तो सादी नुकतियाँ इसी तरह बनेंगी। बेसन और पिसे चावल (चौरीठा) फेटकर भी नमकीन और सादी नुकतिया झाड़ ले सकती हो। मिठाई के लिये नुकतियां घी में ही तली जायँ। नमकीन नुकतियों का रायता बहुत अच्छा होता है। विधि वही है जो ऊपर दी हुई है। सादी नुकतियों के

निकालते ही गरम ही गरम श्रीखंड में या गाढ़े सिखरन में भिगो दो तो अमृतवरी बन जायगी। बेसन और चोरौठे की सादी बुंदिया घी में तल कर गरम ही गरम पतले शीरे में डालती जाओ और घटे भर पीछे पौनी से थाली में निकाल लो। फिर उसमें एक बूंद केवड़े का इत्र, सेर पीछे आधी छटाँक बड़ी इलायची के दाने बीस अड़े गोलमिरिच डालकर छोटे छोटे लड्डू बाध लो। यह मोतीचूर के लड्डू या नुकती के लड्डू कहलाते हैं।

मुरब्बे बनाने की साधारण रीति यह है कि जिस फल या तरकारी का मुरब्बा बनाना हो उसे पहले ऊपर से छील लो फिर कम से कम दो फाक करो, बड़े फल जैसे कुम्हड़े, कद्दू, पेंठे के तो बहुत से चौकोर फाक करने होंगे। आवँले, हड़ बहेड़े आदि छोटे छोटे फलों को काटने की आवश्यकता नहीं होती। जिनके छिलके मोटे और कड़े होते हैं उनके ही छिलके प्रायः उतारे जाते हैं। अब फल को उबालने को आँचपर चढ़ा दो। इतना न उबालो कि बिलकुल गल जाय। आधा ही या कम ही उबालो कि कोंचने या छेदने लायक हो जाय। अब आँच से उतार कर पानी से निकाल लो और सूजा तकुआ या चाकू से हर एक को कोंचो या गोदो। इसका मतलब यह है कि जिसका मुरब्बा बनेगा उसमें बहुत से छेद हो जायँ जिनसे पहले तो पानी निकल जाय फिर उसमें रस प्रवेश कर सके। गोदने के बाद उन्हें साफ जगह में धूप में फैला दो कि उनका पानी सूख जाय। इतना भी न सूख

जाय कि लकड़ी हो जाय। जब नरम हीं रहे तभी बटोर
सेर पीछे छटाक घी और तोला भर जीरा देकर सादी तरक
की तरह बिना पानी के सिझा लो। सफेद बूरा या देशी चौ
की चाशनी तैयार रहनी चाहिये। पेठा, कुम्हड़ा, आम, क
सेब, अमरूद, आदि अधिक सोखनेवाले फलों के लिये गा
आँवले, हड़ आदि कम सोखनेवाले फलों के लिये पतली चार
चाहिये। चाशनी के भीतर गरम ही गरम टुकड़ों या फलों
छोड़ दो। उबालने का काम हाडी में करो, भूनने का काम क
दार पतीली में करो। लोहे की कड़ाही में आँवले आदि क
पड़ जाते हैं। फल बहुत करके खट्टे होते हैं, बिना कलई के बर
में बिगड़ जाते हैं। जो फल या तरकारी मुरब्बे के लिये
जायँ वह गदरे हों, चुटैले न हों, कहीं दाग न हो, नहीं
मुरब्बा न ठहरेगा।

जो फल बहुत खट्टे हो जैसे आम, कमरख आदि
सेर पीछे छटाक धोनेवाले सोडे के साथ कुछ
बारह घंटे उसी पानी में पड़ा रहने दो। फिर
धो डालो। फिर कोंच कोंच कर धूप में पानी
डाल दो। इस तरह खटाई बहुत कम हो जायगी।

चटनी की यही तारीफ है कि
हुई हो। दो तरह की
सामान में कोई न कोई

अमचुर, इमली, करौंदे, आम, नीबू का रस आलूबोखारे, जरिश्क, खट्टे अगूर, खट्टे सेब, टमाटर या विलायती बैंगन, कैथा, आमड़ा, खट्टे कमरख ओर आँवले चटनी के काम में आ सकते हैं। सुगन्ध और स्वाद बढ़ाने को और पाचन में सहायता देने को हरी धनियाँ, पुदीना, सोआ, भुनी हुई मेथी, भुनी हुई हींग, स्याहजीरा, काली मिर्चें, लाल मिर्चें, अदरक या सोंठ, पीपल, अजवायन, राधनी, दारचीनी आदि मिलाते हैं। इनके सिवा नमकीन चटनी में नमक और मीठी चटनी में गुड़ या शक्कर या चीनी मिलाकर बहुत महीन पीसते हैं फोकस की चीज़ें पहले से ही साफ करके निकाल फेंको। मैंने ऊपर जो मसाले बताये हैं उनमें से किसी एक को आधा रखो और बाकी जितने मसाले हों शेष आधे में सब। जिस एक को आधा भाग रखोगी उसीकी चटनी कहलायेगी। जैसे एक तोला पोदीने की पत्ती हो और एक तोले में अदरक, भुनी मेथी, भुनी हींग, नीबू का रस और लाल मिर्चें हों तो पोदीने की चटनी हुई। यदि एक तोला अदरक हो और एक तोले में पोदीना, भुनी मेथी, भुनी हींग, नीबू का रस, और लाल मिर्चें हों तो मसाले ठीक यही हैं तब भी अदरक की चटनी हुई। हर चटनी में नमक या मीठा अपने अंदाज से मिलाओ।

कचरी अचार और मुरब्बे तीनों विधियों से फल और तरकारियाँ बहुत दिनों तक रखी जा सकती हैं। परन्तु किसी

प्रकार ताज़ी चीज़ के स्वाद की रक्षा नहीं हो सकती। मुरब्बों की विधि मैं बता चुका हूँ। कचरी तो बड़ी सहज चीज़ है। गोभी, पेठे करेले आदि के छोटे छोटे कतरे काटकर नमक के चूर्ण को ऊपर से छिड़क कर धूप में इतना सुखाओ कि पानी बिलकुल न रह जाय। अब इन्हें सूखे बरतनों में रख लो। पर यह याद रहे कि बरसात में इनमें नरमी आ जायगी, पानी समा जायगा, इसलिये बरसात के पहले इनको किसी बरतन में अच्छी तरह ताककर रख देना। जब इन तरकारियों का मौसिम न रहे तब इनकी कचरी निकालकर पानी में भिगो दो। जब नरम हो जाय तब सादी या मसालेदार तरकारी बना लो। या सूखी ही कचरी हींग, ज़ीरा घी में देकर भून लो। कुरकुरी होगी। विशेष प्रकार का स्वाद देगी। पेठेकी कचरी तो हाजमे की दवा है और पंसारियों के यहाँ मिलती भी है।

अचार बनाने की कई रीतियाँ हैं। इनके लिये उबालने की ज़रूरत कम पड़ती है। एक तो सिरके या अरक नाने में कच्ची तरकारी या फल छील और काटकर और नमक जीरा सौंफ देकर भिगो देते हैं। पन्द्रह बीस दिन तक धूप में रखते हैं। एक महीने में खाने लायक अचार हो जाता है। सिरके में या अरक नाने में छुहारा, किशमिश, आदि मेवे, छोटी हर्रें, अदरक, आदि दवाएं तक डाल दी जाती हैं। कटहल, पपीते, मूली, ढिढसी, ककड़ी आदि जो चाहे डाल दो। यह अचार बहुत सहज है।

सिरका बनाने की सहज विधि यह है कि मिट्टी के बड़े बड़े कलसों में गन्नेका कच्चारस दो महीने तक धूप में मुंह को कपड़े से बाँध कर रखो। फिर घर में रख दो तीन चार महीने में तेज सिरका तैयार हो जायगा।

नमकी अचार नीबू का पड़ता है। दो सौ कागजी नीबू लो। एक मिट्टी के घड़े में एक सौ कागजी नीबुओं को काटकर अरक निचोड़ दो। उसमें बचे सौ नीबू डाल दो। कुल नीबुओं के तोल का दसवाँ हिस्सा या बीस नीबुओं के तोल भर सेंधा नमक पिसा हुआ डाल दो। उसके ऊपर से निचोड़े हुए नीबुओं के टुकड़े भी डाल दो। इस घड़े को बीस पचीस दिनों बराबर धूप में रखो। निमकी अचार तय्यार हो जायगा। यह नीबू रोगी के लिये भी लाभदायक होता है। आमों का भी निमकी अचार पड़ता है पर बहुत दिनों तक नीबू की तरह ठहर नहीं सकता। कच्चे आमों के ऊपर का छिलका उतार कर दो दो फाँक काटो, बीच से बीज निकालकर फेंक दो। अब इसे इसके तोल के दसवें भाग पिसे नमक और बीसवें भाग पिसी लाल मिरचों के साथ एक मिट्टी के बरतन में रखकर झकझोरो कि नमक मिरचें मिल जाय। फिर धूप में रखो। चार पाँच दिनों में काम में लाओ।

हल्दी लाल मिरचो सरसों और नमक पीसकर उबाली हुई खटाई या तरकारी में डालकर खूब हिला दो और दो दिन धूप

प्रकार ताज़ी चीज़ के स्वाद की रक्षा नहीं हो सकती। मुरब्बों की विधि मैं बता चुका हूँ। कचरी तो बड़ी सहज चीज़ है। गोभी, पेठे करैले आदि के छोटे छोटे कतरे काटकर नमक के चूर्ण को ऊपर से छिड़क कर धूप में इतना सुखाओ कि पानी बिलकुल न रह जाय। अब इन्हें सूखे बरतनों में रख लो। पर यह याद रहे कि बरसात में इनमें नरमी आ जायगी, पानी समा जायगा, इसलिये बरसात के पहले इनको किसी बरतन में अच्छी तरह ताककर रख देना। जब इन तरकारियों का मौसिम न रहे तब इनकी कचरी निकालकर पानी में भिगो दो। जब नरम हो जाय तब सादी या मसालेदार तरकारी बना लो। या सूखी ही कचरी हींग, ज़ीरा घी में देकर भून लो। कुरकुरी होगी। विशेष प्रकार का स्वाद देगी। पेठेकी कचरी तो हाजमे की दवा है और पसारियों के यहाँ मिलती भी है।

अचार बनाने की कई रीतियाँ हैं। इनके लिये उबालने की ज़रूरत कम पड़ती है। एक तो सिरके या अरक नाने में कच्ची तरकारी या फल छील और काटकर और नमक ज़ीरा सौंफ देकर भिगो देते हैं। पन्द्रह बीस दिन तक धूप में रखते हैं। एक महीने में खाने लायक अचार हो जाता है। सिरके में या अरक नाने में छुहारा, किशमिश, आदि मेवे, छोटी हर्रें, अदरक, आदि दवाए तक डाल दी जाती हैं। कटहल, पपीते, मूली, ढिंढसी, ककड़ी आदि जो चाहे डाल दो। यह अचार बहुत सहज है।

सिरका बनाने की सहज विधि यह है कि मिट्टी के बड़े बड़े कलसों में गन्नेका कच्चारस दो महीने तक धूप में मुंह को कपड़े से बाँध कर रखो। फिर घर में रख दो तीन चार महीने में तेज सिरका तैयार हो जायगा।

नमकी अचार नीबू का पड़ता है। दो सौ कागजी नीबू लो। एक मिट्टी के घड़े में एक सौ कागजी नीबुओं को काटकर अरक निचोड़ दो। उसमें बचे सो नीबू डाल दो। कुल नीबुओं के तोल का दसवाँ हिस्सा या बीस नीबुओं के तोल भर सेंधा नमक पिसा हुआ डाल दो। उसके ऊपर से निचोड़े हुए नीबुओं के टुकड़े भी डाल दो। इस घड़े को बीस पचीस दिनों बराबर धूप में रखो। निमकी अचार तय्यार हो जायगा। यह नीबू रोगी के लिये भी लाभदायक होता है। आमों का भी निमकी अचार पड़ता है पर बहुत दिनों तक नीबू की तरह ठहर नहीं सकता। कच्चे आमों के ऊपर का छिलका उतार कर दो दो फाँक काटो, बीच से बीज निकालकर फेंक दो। अब इसे इसके तोल के दसवें भाग पिसे नमक और बीसवें भाग पिसी लाल मिरचों के साथ एक मिट्टी के बरतन में रखकर झकझोरो कि नमक मिरचें मिल जाय। फिर धूप में रखो। चार पाँच दिनो में काम में लाओ।

हलदी लाल मिरचों सरसों और नमक पीसकर उबाली हुई खटाई या तरकारी में डालकर खूब हिला दो और दो दिन धूप

दिखाकर काम में लाओ। यह पन-अचरा (पानी वाला अचार) कहलाता है।

तेल का अचार सब से उत्तम समझा जाता है। यह अचार कई बरस पड़ा रहता है। स्वच्छता से इसकी रक्षा की जानी चाहिये। इसको अधिक विस्तार से मैं अगले पाठ में दूंगा।

छब्बीसवां पाठ

अचार डालने की रीतियाँ और भोजन संबन्धी आवश्यक बातें

तेल के अचार डालने के खास मसाले हैं, कडुवा या सरसों का तेल, राई, मंगरैला (कलौंजी), मेथी, सौंफ हल्दी, लाल मिरचें और नमक। जो अचार जल्दी खर्च होने वाले हैं उनमें तेल का डोरा देना काफी होता है, अर्थात् इतना तेल देते हैं कि जिस चीज का अचार डाला जाता है उसके चारों तरफ तेल लगकर चिकना हो जाय। तेल का डोरा ही जिसमें दिया हुआ है वह अचार ज्यादा दिनों तक रखा जाय तो उसमें फफूंदी लग जाती है। ज्यादा दिन रखने के लिये इतना तेल दे कि अचार उसमें डूबा रहे और तेल चार अगुल ऊपर तक भरा रहे।

आमों का अचार यों डालो। कच्चे बड़े बड़े आम लो जो

बेदाग हों घुटेल न हों। धोकर चीरकर दो दो टुकड़े के लगभग करो, टुकड़े अलग न होने पावें। अब सेर भर आम हों तो पिसी मेथी, पिसा मंगरैला, पिसी राई, सौंफ, पिसी हल्दी, पिसी लाल मिर्चें, पिसा नमक सभी एक एक तोला खूब मिलाकर आमों के भीतर यही मसाला भरो। जिस बरतन में इसे रखो वह मिट्टी का हो जो घी या तेल सोख चुका हो और घी का धुंगार उसमें दिया हो। अब यह बड़ा तीन दिन तक धूप में रखो। फिर इसमें इतना कड़वा तेल भर दो कि चार अंगुल ऊपर तक तेल रहे। एक महीना पीछे खाने लायक हो जायगा। यह बहुत स्वादिष्ट और पाचक होता है, पर बहुत गरम है खांसी, प्रमेह, धातु दौर्बल्य, मूत्रकृच्छ्र, बवासीर और ज्वर के रोगी को आम के अचार न खाने चाहिये। यह अचार कई बरस तक रह सकता है।

आंवले, शलजम, मूली, मूली की फलिया, सहिजन, बबूल की फलिया सेम आदि का तेल का अचार यों डालो। पहले थोड़ा सा उबालो कि जरा नरम हो जाय। अब आंवले को पछ लो, अर्थात् गोद या कोंच डालो। शलजम और मूली के तो टुकड़े काटके ही उबाले जाते हैं। मूली की, सहिजन की और बबूल की फलिया बहुत नरम लेनी होंगी। सेम की नसें पहले से निकाल डाली जाय। फिर बरतन में रखकर उसमें सेर पीछे तोला भर नमक और तोला तोला भर लाल मिर्चें, हल्दी, राई, बारीक

पीस कर डाल दो, फिर खूब हिला कर तीन दिन मुँह बन्द करके रख दो। सेर पीछे छ माशे सौंफ पीछे सरसों के छिड़क दो। तेलका डोरा देकर दस दिन मुंह बन्द करके रखो। दस दिन बाद अचार काम में लाओ।

आंवला जल्दी पचता है, अग्नि बढ़ाता है। सूखी खांसी और जुकाम वाले न खायें। शलजम हृदय के लिये पौष्टिक है। मूली यकृत का शोधक है। स्हिंजन की फलिया, रसों को लाभ कर, आर अजीर्ण और बादी को दूर करतीं हैं। बबूल की फली गरम स्वभाव वालों के लिये हित है।

आलुओं का अचार डालने को बड़े बड़े आलुओं को उबाल कर छील डालो और चाकू आदि से पछ दो। इतना अधिक न उबालो कि पछते पछते टूट जाय। ठंढे हो जाय तो सेर पीछे तोला भर महाक्षार (नौशादर) पीसकर डाल दो और थोड़ी देर तक खूब ही पकाओ। जब देखो कि आलू खूब गल गये तो कुछ देरतक ठंढे पानी में पड़े रहने दो। किसी बरतन में डालकर ढाई सेर आलू हों तो पाव भर राई पीसी, ढाई ढाई छटाक नमक, हलदी और लाल मिरचें डालो और हिलाकर बरतन का मुंह बन्द करके चार दिन रखो। फिर अचार को कड़वे तेल में खूब तर करके बारह दिन तक मुह मूदकर रखो। यह अचार ठंढे और कफ प्रधान मनुष्यों के स्वभाव के प्रतिकूल है।

अचार अनेक तरह के पड़ते हैं, सबकी विधियां जानने के

लिये विशेष पुस्तकें पढनी चाहियें। खटाई में लोग पचाने का गुण समझते हैं। इसीलिये अचार खटाई अधिक खाते हैं, पर तेल और लाल मिर्च्चें पेट को विगाड़ देती हैं। आम की खटाई ज्वर आदि में हानिकर है। कागजी नीवू से अच्छी पाचक और हितकर कोई खटाई नहीं। लोग सोंठ या जीरे का पानी या काञ्जी पाचन के लिये ही बनाते हैं। परन्तु काञ्जी में बड़े डालकर सड़ाते हैं कि खमीर उठे और खटाई आवे। मैं तुम्हें सोंठ का पानी बनाने की सरल विधि बताता हू। अजवायन एक माशा, भूने जीरे दो माशा, भुनी हींग चार रत्ती, काला नमक दो माशा, सेंधा नमक चार माशा, वैतरा सोंठ छ माशा सब मिला कर महीन पीसकर सेर भर पानी में घोल डालो। यह सोंठ का पानी स्वादिष्ट भी होगा और पाचक भी।

मट्ठे में भुनी हींग, भुना जीरा काला नमक, सेंधा नमक अपनी पसन्द के अनुसार डाल कर खूब हिला दो। यह मट्ठा स्वादिष्ट भी होता है और पाचक भी।

मट्ठे में बूरा या अच्छी शकर का गाढ़ा छना शरवत मिलाकर एक रत्ती भर कपूर उसमें मल दो। वहुत सुन्दर सिखरन वन जयगा।

महाराष्ट्र की ओर श्रीखड बनाकर वड़े चाव से खाते हैं। श्रीखड सिखरन का ही एक रूप है। वनाने की विधि यह है। पाच सेर उत्तम ताजा मजाव दही लेकर एक अगोछे में वाधकर

टाग दो और नीचे कोई मिट्टी का बरतन रख दो जिसमें दही का पानी निचुड़ निचुड़ कर गिरे। बारह घंटे तक पानी टपकने दो। जब दही बिलकुल सूख जाय तब उसमें ढाई सेर साफ बूरा और एक तोला पिसी हुई उत्तम केशर ऐसा मलो कि सब एक दिल हो जाय बहुत लोग पिस्ते, चिरोंजी, किशमिश बारीक काटकर या पीस कर मिला देते हैं।

महाराष्ट्रों की एक चीज़ पोहे की विधि देकर सखरी रसोई के व्यंजनों को समाप्त करता हूँ। इसे इधर फोड़न दाना भी कहते हैं।

भाड़ मे चने इस तरह खरे भुनवाओ और भुनती बेर दल वालो कि दालें अलग हो जायं, भूसी न रह जाय। अच्छे बारीक चिउड़े भी खरे भुनवा लो। नारियल की गिरीके चिउड़े जैसे बारीक टुकड़े काट लो। पिस्ते के भो ऐसे ही बारीक टुकड़े काट लो। इस तरह चारों चीज़ें तय्यार करके, दाल आधसेर, चिउड़े आधसेर, गिरी डेढ़ पाव और पिस्ते आधपाव लेकर खूब मिला लो। अब कड़ाही चढ़ाकर आधपाव घी मं एक तोला केशर या एक तोला बारीक पिसी हलदी और एक या दो तोला बारीक पिसी लाल या काली मिरचें डाल भून लो फिर दाल, चिउड़े, गिरी और पिस्ते के डेढ सेर दाने इसी घी में छोड़कर आधी छटाक या ज्यादा अपने अंदाज से बारीक पिसा सेंधा नमक छोड़ दो और खूब चलाती रहो। जब घी आदि सभी चीजें खूब मिल जायं तब खाने वालों को गरम ही गरम परस दो। इसके साथ आधे

आधे कागजी नींबू भी परसने चाहियें। खाने वाले अपनी पसन्द के अनुसार नीबू निचोड़ कर खायगे कड़ाही के नीचे बहुत नरम आच रखो कि दाने बराबर गरम रहें। जाड़ो में और बरसात में जलपान के लिये यह बड़ी अच्छी चीज है। चने की घुघनी आदि बड़ी सहल चीजें हैं। यह तेा तुम अपने आप सीख लोगी। जब तुम बीस चीजें बनाना जानती हो तो इक्कीसवीं चीज बनाने में तुम्हें विशेष कठिनाई नहीं पड़ सकती।

प्यारी बेटी, मैंने तुम्हें यहा तक रसोई के साधारण व्यञ्जन बताये। अब इस सम्बन्ध की कुछ ज़रूरी बातें कह देना चाहता हू।

रस छ होते हैं—(१) मीठा (२) खट्टा (३) कड़वा (४) तीता (५) कसैला और (६) नमकीन। मिश्री मीठी चीज है। नीबू खट्टे होते हैं। सोंठ कड़वी होती है। गिलोय तीती होती है। कच्चे आँवले कसैले होते हैं। नमक नमकीन होता है। खाने की विधि के अनुसार व्यञ्जन चार प्रकार के हैं, चूसे जाने वाले, चबाये जाने वाले, चाटे जाने वाले और पिये जाने वाले। दूध, शरबत, सिखरन, मट्ठा आदि पीने की, चटनिया थी खड आदि चाटने की, आम आदि फल गन्ने आदि रसीली चीजें चूसने की, रोटी पूरी, दाने आदि चबाने की चीजें हैं साधारण रीति से जो लोग बीमार नहीं हैं उन सब लोगों को नित्य छहों रसों और चारों तरह के भोजन करने चाहिये।

लड़कपन और जवानी में भूख ज्यादा लगती है और भोजन

की अधिक ज़रूरत पड़ती है। पेट कमजोर न हो, पाचन दुरुस्त हो, तो सवेरे कुछ नाश्ता ज़रूर करना चाहिये। चाय कहवा की आदत खराब है। पीने की चीज दूध और खाने के लिये कोई एक चीज जैसे हलुआ, या कोई मिठाई, या कोई नमकीन बहुत थोड़ी मात्रा में होनी चाहिये। भिगोया हुआ चना एक मुट्ठी खाकर दूध पीना बहुत हितकर और पौष्टिक है। खटाई खाने की इच्छा हो तो पोदे या फोड़न-दाना के साथ कागजी नीबू हितकर है। सवेरे के नाश्ते में और खटाइयां हित नहीं हैं।

सूर्य्य के निकलने के छ घंटे के भीतर प्रधान भोजन जरूर कर लेना चाहिये।

भोजन के पहले हाथ अच्छी तरह धो लो। खूब कुल्ली करके मुँह साफ कर लो फिर पैर धोकर चौके में बैठो। भोजन करती बेर बातें न करो। हर एक कौर को अच्छी तरह चबाकर घूंट लो तब दूसरा कौर खाओ। बिना प्यास के पानी न पियो। कौर को उतारने के लिये पानी की जरूरत पड़े तो समझो कि अच्छी तरह चबाया नहीं गया। भोजन में जल्दी न करो। शान्त होकर खाओ। भूख से ज्यादा मत खाओ। रोज के जून से खाया करो, अबेर सबेर न करो। अबेर करने से खटाई हो जायगी, सिर दुखेगा। अधिक प्यास लगेगी, जी भारी हो जायगा। समय से पहले खाने से भोजन कम खाया जायगा, रुचि न ज्यादा खाने से अपच हो जायगा।

शाम का भोजन सोने से दो घंटा पहले करो। शाम का भोजन हलका होना चाहिये। गरम दूध पीकर सोने से नींद अच्छी आती है।

भोजन करने में ध्यान रहे कि भरसक विरोधी चीजें न खायी जायें। दूध के साथ खटाई और मूली के साथ दही खाने से पेट में पीडा हो सकती है। मछली के साथ दूध या ऊख का रस या शहद खाने से कुष्ठ आदि चर्म्म रोग हो जाते हैं। चिड़ियों के मास के साथ दही खाने से पक्षाघात हो जाता है। भात के साथ सिरका खाने से मास के बाद शहद खाने से, खरबूजे के साथ दही खाने से, केले के साथ सिखरन पीने से, गरम भोजन के साथ दही खाने से, पेट में पीडा होती है। खिचडी के साथ खीर, घी के साथ शहद, और बासी भोजन गरम करके खाना अहित है। परन्तु यदि छहों रस भोजन के साथ खाय तो हानि नहीं है।

खिलाने वाले को चाहिये कि खाने वाले से पूछ कर भोजन परसे। जितना जो मागे उतना ही उसे दे। ज्यादा न दे। ज्यादा खिलाने का हठ न करे। थाली में पहले से व्यञ्जन परस न रखे। भोजन करने वाले जब बैठें तो परसता जाय और उनसे पूछता जाय। जो जौन सी चीज न ले उसकी थाली में वृथा वह चीज न डाले। जब थाली की कोई चीज चुकने पर आवे तो उस चीज का नाम लेकर खाने वाले से पूछो कि अमुक चीज परसूं। जब वह

वा कहे तभी उसकी जरूरत के अनुसार परसो। हमारे देश में यह बुरी चाल फैल गयी है कि ज्यादा खिलाने के लिये भांति भांति के हठ किये जाते हैं। यह बुरी बात है।

खाने वाले को चाहिये कि भोजन करने में संकोच न करे। भूख भर खाय। जो रुचे वही चीज ले। जो न रुचे उसके लिये मना कर दे। परसती बेर ही थाली में उतना ही परसने दे जितना कि वह भोजन कर सके। ज्यादा न परसावे। जब परसना हो चुके तब सब के साथ भोजन करना शुरू करे। शान्त होकर धीरे धीरे खाय। भोजन में जो जो चीज़ मीठी हों उन्हें अन्त में खाय। परन्तु दही हो और नमक के साथ खाना हो तो मीठे के पहले खाले। भोजन करके जल लेकर कुल्ला करने की जगह पर जाकर खूब मुंह साफ करे और अच्छी तरह कुल्ला करे।

नयी दुलहिनें तो ससुराल में बहुत संकोच करती हैं, इतना लजाती हैं कि अपने से मांगती नहीं। नये दामाद भी कभी कभी खाने पीने में लजाते हैं। दामादों का लजाना तो लाज की बात है। पर बहुएं लजाती हैं, यह स्वाभाविक है। प्यारी बेटी! यह तुम्हारा धर्म्म है कि नयी बहू को खाने की वेला आवे तो आप जाकर सब चीजें खिलाओ। शायद वह तुम से भी कुछ न मांगे, पर तुम्हें अपने आप अपनी समझ से सब चीज़ें ला लाकर खिलाना चाहिये। जितनी तुम्हारी खुराक है उतनी तो वह जरूर ही खायगी। अगर बड़ी हुई तो कुछ ज्यादा जरूर खायगी। तुम्हें

आप यह सब समझ बूझ कर उसे खिला पिलाकर सतुष्ट करना चाहिये। यहुएं अपनी सखी या सत्ती की अवस्था की लड़कियां को कम लजाती हैं। तुम्हारी माता को ज्यादा लजायेंगी, इसीलिये बहुओं की खबर लेना तुम्हारा ही मुख्य काम है। उन्हें समय से पूछ पूछकर शौच कराओ, पानी दो, हाथ मुँह धुलाओ, दतुअन कराओ, नहलाओ और भोजन कराओ। इन सब कामों में तुमको पूरी चौकसी करनी चाहिये। यह सब तुम न करोगी तो बेचारी बहू की बडी फजीहत हो जायगी। बड़ा कष्ट होगा। जरासी भूल चूक करोगी तो उसे बडी तकलीफ होगी। उसका पाप तुम्हें होगा।

सत्ताईसवां पाठ

सेवा-धर्म्म

"सबतें सेवक धरमु कठोरा"—तुलसी।

प्यारी बेटी! आज मैं तुम्हें वह बात बताता हूँ जो मरने तक काम आवेगी, जो तुम्हारे जीवन को पवित्र बनायेगी, जिससे तुम्हें सब चाहेंगे, जिससे तुम इसी संसार में स्वर्ग से ज्यादा सुखी रह सकोगी।

प्यारी बेटी! कोई घडी कोई छिन ऐसा नहीं बीत सकता जिसमें जीता जागता प्राणी कोई काम न करे। जागते सोते

तुम्हारा दिल धड़कता रहता है, नाड़ी चलती रहती है, सांस लेती रहती हो, भोजन पचता रहता है, मन दौड़ता रहता है। भीतरी अंग अंग जब दिनरात काम में लगे रहते हैं तब अगर जगत में तुम्हारे हाथ, पाँव, आंख, कान, नाक जीभ कोई न कोई काम करते रहें तो क्या अचरज की बात है। स्वभाव ऐसा है कि सब से काम कराता रहता है। जो अंग काम नहीं करता या कम करता है वह धीरे धीरे कमजोर होता जाता है और अन्त में निकम्मा होकर रोगी हो जाता है। इसी लिये अपने शरीर की रक्षा चाहो तो सभी अंगों से बराबर काम लेती रहो।

तुम तो घर में छोटी हो। तुमसे भारी भारी कामकाज तो होने के नहीं। अभी तो हलके हलके ही काम करती हो। पर हलके काम हों तो भी भलीमानस लड़किया आलस नहीं करतीं। वह चाव से सभी छोटे मोटे काम हर घड़ी दौड़कर करती रहती हैं। इससे बदन में फुरती आती है, बड़े लोग खुश रहते हैं और घर में सदा आदर होता रहता है। अच्छी बेटी से माँ का काम हलका रहता है, घर के सभी बड़े लोग छोटे मोटे कामों के लिये निश्चिन्त रहते हैं।

घरों में झाड़ू देना, सब चीजों की झाड़ पोंछ करना, मैले कपड़ों को बांधकर धोबी जब आवे तब देने के लिये
पर रखना, छोटी छोटी चीज़ें जो बच्चे
कर देते हैं ठीक ठीक देना,

की ओर ध्यान रखना, फटे उधरे, सीना, टूटी फूटी चीज़ों की देखभाल, गल्ले को चूहे आदि से बचाना, दाल चावल चुनना, आटा छानना, तरकारी काटना और धोना, चौके और बरतनों को पोंछ साफ करके ठीक जगह रखना, बरतनों के धोने माजने में मदद देना, छोटे कपड़ों को फींचना और धोना, छोटे भाई बहिनों के हाथ मुँह धुलाना और उनकी सफाई करना कराना, रसोई के काम में मदद देना, परसना, खिलाना, बिछौने ओढ़ने साफ करके तह करना और जरूरत पर बिछाना, पानी रखना, लोगों को जरूरत पर पानी पिलाना, खाने का बन्दोबस्त करना या पीढ़ा पानी करना, यह सब काम घर की साधारण सेवा है। बड़ों को तुमसे जो कुछ आराम मिल सके वह सभी आराम पहुँचाओ। यह सब तुम्हारे निज के काम से निजकी सेवा से अलग ही बात है। निजका काम करना तो किसी पर इहसान करना नहीं है। परन्तु औरों के काम करो तो उसमें पुण्य है, यश है, अपना सुधार है, और अपने मन को परम आनन्द है। जो काम हमने अभी गिनाये हैं वह सब तुमसे हो सकते हैं, किसी में कोई कठिनाई नहीं है, तुम्हें कुछ सीखना नहीं है पर अभी हम तुमको रोगियों की सेवा बतायेंगे जिसमें बहुत सी बातें तुम बिना जाने और सीखे नहीं कर सकती।

रोगी के घर में भरसक कोई असबाब न रहे। उसका घर कोना अँतरा छत दीवार सब झाड़ा बुहारा रहे। घर में सील

न हो। हवा और रोशनी खूब पहुँच सके पर किवाड़ और परदे आदि का ऐसा बन्दोबस्त रहे कि जब जी में आये हवा के झोंके या तेज रोशनी से बचाव हो सके। रोगी की चारपाई हवा के झोंके में न पड़े। चारपाई खूब कसी होनी चाहिये। बिछौना सूखा, साफ़ और कोमल होना चाहिये। चारपाई में खटमल न होने चाहिये। मरीज की चारपाई के पास किसी तिपाई पर या छोटी मेज़ या चौकी पर उसके पीने का पानी, दवा की शीशी, आदि जरूरी चीजें रहनी चाहियें कि रोगी के पास कोई न हो तब भी उसका काम चल सके।

रोगी के पेशाब पाखाने का बन्दोबस्त इतने पास होना चाहिये कि रोगी को दूर जाने का कष्ट न हो। जब रोगी मल मूत्र कर ले तो तुरन्त साफ करना चाहिये। रोगी और बच्चे की एक सी दशा होती है। उसके मल मूत्र को घिनाना नहीं चाहिये। उसको छूकर उतनी अशुद्धि नहीं मानी जाती जितनी साधारण अच्छी दशा से आदमियों के मल मूत्र के छू जाने पर मानी जाती है। जो रोगी की सेवा करे वह अपने भोजनादि के समय के लिये स्नान और कपड़े बदलने का बन्दोबस्त अवश्य रखे। वैसे रोगी की जितनी सफाई वह रखे उतनी ही सफाई अपनी भी रखे।

रोगी की सेविका रोगी के पास ही एक कागज टाग रखे। उसमें इस तरह खाने खींच रखे।

रोगी का नाम

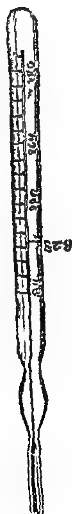
रोग का नाम

किस तारीख को बीमार पड़ा

१	२	३	४	५	६	७
तारीख	तापक्रम समय के साथ	सांस प्रति मिनिट	नाड़ी प्रति मिनिट	पाखाना पेशाब कितनी बार हुआ कैसा हुआ	क्या इलाज किया गया	क्या पथ्य दिया गया

रोगी की अच्छी सेविका वैद्य डाक्टर से ज़्यादा महत्व रखती है। इसलिये—

१—रोगी के पास बराबर रहकर उसकी हालत देखती रहो। और एक नोटबुक में उसकी सारी तकलीफें लिखती रहो कि कितने बजे क्या हुआ।



२—कोशिश करती रहो कि रोगी को हानि न पहुँचे।

३—कोशिश में रहो कि रोगी को आराम मिले।

४—रोगी के पास गुल गपाड़ा न हो। लड़के दंगा न करें।

५—रोगी के कमरे में धुआ न हो, धूल उड़कर न आवे।

६—रोगी को बताये समयों पर बराबर दवा देती रहो और जो कुछ खिलाने पिलाने को बताया गया हो समय पर खिलाती पिलाती रहो।

७—रोगी को थरमामीटर लगाकर हर तीसरे घंटे देखती रहो कि ज्वर कितना है। उसका उतार चढ़ाव लिखती जाओ। ९७से ९८तक साधारण गरमी अच्छे आदमी के खून की होती है। भोजन करने से एक दरजे तक गरमी कुछ देर के लिये बढ़ जाती है। थरमामीटर की घुडी काख में पसीना पोंछकर

दया रखो। पाच मिनिट तक लगाने में हरज नहीं है। लगाने के पहले हलके झटके से पारे को नीचे उतार देना होता है। थरमा मीटर में ९५ से ११० तक अक बने रहते हैं। हर अंक के पाच रेखाओं द्वारा पाच भाग किये रहते हैं। हर भाग को दो अश गिना जाता है। यदि १०१ के बाद तीसरी रेखा पर पारा है तो ३×२=६ ठा अश हुआ। इसे "१०१ ६" पढ़ते हैं। १०२ तक साधारण ज्वर होता है, १०३ पर विशेप ज्वर, १०४ पर तेज ज्वर, १०५ पर बहुत तेज ज्वर और १०६ १०७ तक खतर नाक ज्वर होता है। ९६ से नीचे शीत का भय होता है और मृत्यु हो जाती है। १०८ से बढने पर मृत्यु हो जाती है।

८—घड़ी की छोटी सूई से, जो पल बताती है, देखो कि रोगी एक मिनिट में कितनी बार सास लेता है। जब जब थर्म्मा-मीटर लगाओ तब तब सास की सख्या गिनकर लिख लो।

९—सास की तरह हर तीसरे घंटे पर नाड़ी भी गिनो कि एक मिनिट में कितना तपकन होता है। हाथ के अंगूठे के सीध में कलाई पर पसारे पजे की ओर अपनी तीनों अगुलिया रखो। जब तपकन मालूम हो तब घड़ी देखकर गिनो। साधारण नौ जवान अधेड ओर बूढ़े आदमियों तक का मिनिट पीछे ८० से लेकर ६९ तपकन तक होता है। बच्चों का ८० से ज्यादा होता है। बहुधा एक दरजा बुखार के साथ मिनिट पीछे दस तपकन बढ़ जाता है।

१०—यह बात भी लिखती जाओ कि पाखाना पेशाब कैसा और कितनी बार हुआ है।

११—जिस तरह इलाज होता हो, जो नुसखा दिया जाता हो, जितनी बार पिलाया जाता हो, जो मालिश की जाती हो, जो उपचार किया जाता हो, सब को संक्षेप में रोज रोज का रात को पूरा कर लिया करो।

१२—हकीम, वैद्य, डाक्टर सब को यह कागज की तख्ती बड़ी मदद देगी। तुम आप सारा हाल कहोगी रोगी स्वयं अपना हाल नहीं कह सकता। डाक्टर अपने आप जान नहीं सकता। इस लिये रोगी का अच्छा इलाज तभी होगा जब तुम अच्छी तरह मदद करोगी।

रोगी की सेवा अकेले एक ही आदमी के सिर न रहना चाहिये। भरसक दो या अधिक रोगी-सेवकों का पहरा होना चाहिये। हर रोगी सेवक को सोने का मौका मिलना चाहिये, परन्तु रोगी के कमरे में बहुधा सारी रात बारी बारी से जागकर बिताना पड़ता है। रात को ही रोग प्राय. बढ़ता है और रोगी को सब से ज़्यादा कष्ट होता है।

एक बात में बड़ी सावधानी चाहिये। रोगी को बहुधा कई तरह की दवाएं मिलती हैं। मालिश की दवाएं बहुधा बड़ा उग्र विष होती हैं। और भी विषैली दवाए भांति भांति से काम में आती हैं। इन दवाओं पर मोटे लाल अक्षरों में "ज़हर" लिखा

रहना चाहिये। इन्हें सावधानी से अलग और बच्चों की पहुँच से दूर और रोगी से भी दूर रखना चाहिये। पिलायी जानेवाली दवा पास रहे और खूराक देख कर उसे पिलाया जाय। बहुत बार ऐसी भयानक भूल हो गयी है कि रोगी को दवा के बदले विष पिला दिया गया और इसी भूल से रोगियों की मृत्यु भी हो गयी।

जैसे दवा देने में यह देख लेना जरूरी है कि हम क्या देते हैं उसी तरह यह सावधानी भी जरूरी है कि जब जब रोगी का बदन छुए या मलमूत्र की सफाई करे या अपने ही बदन को खुजलावे, या छुए, तब तब बराबर उबाले हुए तावे के घड़े में रखे हुए जल से हाथ अच्छी तरह धो डाला करे। जो काम करे उबाले हुए जल से धुले साफ़ हाथों से ही करे। गदगी से विष फैलकर मृत्यु का कारण हो सकता है। मरीज के घाव धोने में तो उबाला पानी ही काम में लावे और जो लेप आदि लगावे उसे उबाल ले। आंच से विष के बीज मर जाते हैं।

रोगों की सेवा के सम्बन्ध में सैकड़ो बातें सीखने और जानने की हैं जिनके बारे में तुम्हें और पोथियों में अनेक बातें मालूम होंगी। बेटी ! अभी तुम्हें जितना सीख लेना जरूरी है उतना ही हमने इस पाठ में बतलाया है।

अट्ठाईसवां पाठ

घरेलू दवाएं और ऋतुचर्य्या

जल्दी में समय आन पडने पर हकीम वैद्य डाक्टर नहीं मिलते। अपनी बुद्धि से ही काम लेना पड़ता है। आधी रात को शहरों में भी इलाज करने वाला नहीं मिलता, फिर देहातों की तो बात ही क्या है। दिन दोपहर में कोई सीढी से फिसल कर नीचे गिर गया सिर फट गया, या कोई बच्चा दो मंजिले से गिर पड़ा, तो तुरन्त कोई न कोई उपाय करना ही पड़ता है। घर में पड़ी छोटी मोटी चीजे या आस पास की जड़ी बूटिया घास पत्तिया ही काम में आती हैं। इनमें से बहुत से हाथ के काम हैं, पोथी में पढने से ही नहीं आते। इसलिये जिस किसी को आता हो उससे सीख लेना ही अच्छा है। यहा हम जो कुछ बतावेंगे उसका सीख कर अभ्यास किये बिना काम नहीं चल सकता।

कोठे से नीचे गिरते ही यदि बच्चा अचेत हो जाय तो अकसर रीढ़ पर तमाचा मारने से होश आ जाता है। जहां कहीं चोट आ गयी हो वहा हल्दी पीस कर पकाकर सहने लायक गरम गरम लेप कर दो। या शराब की मालिश करो। सिर फूट जाय तो उसके सूराख को अंगुली से दबाकर पहले चारों

धो डालो फिर चूल्हे की लाल मिट्टी सफाई से बारीक सान कर घाव पर छोप दो और बाघ दो। फिर इलाज का बन्दोबस्त करो।

घाव की या फोडे फुंसी को जो फूट चुका हो पहले खूब धोना चाहिये। धोने के लिये साफ तावे के बरतन में खोलाया हुआ साफ पानी, सहने लायक गरम रह जाय तब काम में लावे। फिर नीम की पत्ती पीसकर पकाकर गरम गरम बांधे। नीम की पत्ती न मिले तो घी में रुई को खूब पकावे, फिर जब सहने लायक गरम रह जाय तो वही रुई घी में तरकी हुई घावपर रख कर ऊपर से रेंड का सेंका हुआ पत्ता बाध दे। रेंड का पत्ता न मिले तो पान, पीपल, या कोई पत्ता बांध दे।

जलजानेपर पहले तो तुरन्त आच में सेंक दे। रसोई में रोटी सेंकने में बहुधा हाथ जल जाता है। चाहिये कि छटाक तिल्ली या अलसी (तीसी) या नारियल के तेल में पैसे भर चूना खूब फेटकर एक शीशी में रखे रहो। शीशी पर एक कागज में चूनेका तेल लिखकर चिपका दो। जिस तारीख को बनाया हो वह तारीख भी लिख दो। ज्योंही कोई जले हवा न लगने दो और तुरन्त ही चूने का तेल लगा दो। आलू भी कच्चा पीसकर लेप कर देते हैं, परन्तु तेल ज्यादा अच्छा है।

कुत्ता, बिल्ली स्यार या इसी तरह का कोई बड़ा जानवर या मनुष्य ही काटे तो तेल और अकवन का दूध, या घीकुआर का

गूदा और सेंधा नोन पाच दिन तक बांधे और तुलसी का स्वरस आधा चमचा दिन में तीन बार सात दिन तक पिवे। साथ ही तड़के नित्य १० दिन तक चौराई की जड़का रस एक चमचा और एक तोला घी पीता रहे। कसौली भी जाय।

विच्छू के डंक मारने पर पहले तो जहा डक मारा हो उसके ऊपर की ओर बाध दो। फिर आधी छटाक पानी में अटकल से टके भर नमक का चूर्ण डालकर खूब हिलाओ। यही नमक का पानी दहनी ओर मारा हो तो बायें कान में, बायीं ओर मारा हो तो दहने कान में, बीच में कहीं मारा हो तो दोनों कानों में अच्छी तरह भर दो।

भिड़के और मधुमक्खी के डंक मारने पर पहले तो अच्छी तरह देखकर डक निकाल डालना चाहिये, फिर उस जगहपर तमाखू लगा देना चाहिये।

सापके काटने पर पहले तो तुरन्त ही काटे के ऊपर बांध दो कि विष न चढ़े। फिर ऐसा आदमी जिसके मुंह में घाव न हो,—रोगी ऐसा कर सके तो रोगीही—साप के जहर को चूस चूस कर थूक थूक दे। फिर कुल्ला कर डाले [illegible] को तुलसी की पत्तियों का स्वरस ५५ या १० [illegible] आधा चम्मच पिलाता [illegible] ही [illegible] मे, छाती पर ओर नाि[illegible] मले।

अगर जहर चूसकर थूका नहीं गया है तो एक उपाय करे। मुर्गी के कई बच्चे मंगवावे। घावपर × ऐसा चिह्न चाकू से करे। मुर्गी के बच्चे के मलद्वार पर भी× ऐसा ही चिह्न चाकू से करे। घाव के चिह्न पर मुर्गी के बच्चे का मलद्वार चिपका दे। बच्चा मर जायगा। यह क्रिया तब तक करता रहे जब तक बच्चा जीता न रह जाय। जब बच्चा जीता रहे समझो कि जहर अब नहीं है।

दूध पीते बच्चों के प्राय सभी रोग घुट्टी देने से दूर रहते हैं। घुट्टी पकी, कची, और जन्म घुट्टी तीन प्रकार की होशियार पसारियों से कहने से ही मिल जाती है। एक से लाभ न हो तो दूसरी, दूसरी से न हो तो तीसरी देनी चाहिये।

दस्त आने लगें तो घबराना नहीं चाहिये। रोकना भी नहीं चाहिये। दस्त ज्यादा आवें और रोगी पड़ जाय, बहुत कमजोर हो जाय तो अनार के नरम पत्तों का रस चम्मच भर चीनी में या थोड़े गायके दूध में घंटे घंटे पर देने से दस्त घट जायगा। जब दस्त कम हो जाय तब यह दवा मत दो। अनार के पत्ते न मिलें तो मौलसिरी अमरूद या आम के पत्ते भी काम में आ सकते हैं कभी कभी नारा उखड़ने से दस्त आते हैं। किसी दवा से नहीं जाते। किसी गुनी से दिखवा कर नारा बैठवा लेना चाहिये।

हैजे का लक्षण यह है कि दस्त चावल के धोवन के से आते हैं और हर दस्त पर बड़ी कमजोरी मालूम होती है। जब हैजा हो तो लाल मिरिच सिल पर पीसो और एक बड़ी कौड़ी भर लुगदी

ठढे पानी में घोलकर आध आध घंटे पर पिलाओ। पेशाव आने लगेगा। भैंस के कान की मैल भी नाभि पर मलो तो पेशाव हो जायगा।

मिले तो अर्क कपूर भी बताशे में या चीनी में खिलाओ, प्यास बड़ी तेज़ लगती है। तावे के बरतन में दो सेर पानी खौलाओ और अंगीठी में चार पैसे लाल करो। एक एक बार करके चारो उसी खौलते पानी में डालो। वही पानी प्यास लगने पर एक एक दो दो तोला पिलाओ। जब दस्त और उलटी बंद हो जाय तबसे चार दिन तक सौंफ या पुदीने के पानी के सिवा कुछ खाने को मत दो। फिर धीरे धीरे जूस देना।

प्लेग या महामारी की सबसे अच्छी डाक्टरी दवा टिंकचर अयोडीन है और सबसे अच्छी वैद्यों की दवा चीते की या चित्रक की जड़ है। यह दोनों दवायें विष हैं। गिल्टी पर अयोडीन फुरेरी से पोत दो। परन्तु गिल्टी पर चीते की जड़ पीस कर लेप कर देने से छाले पड़ जाते हैं और विषेला पानी छालों में वहुर जाता है। रोगी को पीड़ा और जलन का कष्ट तो होता है पर इससे विष दूर हो जाता है। डाक्टर और वैद्य चाहें तो इन ओषधों को खिलाया भी जाय। पर डाक्टर वैद्य हकीम न मिलें तो रोगी को प्याज भून भून कर खूब खिलाओ। और कुछ खाने को न दो। छाले पड़ जाय तो सूई से फोड़कर छालों को बह जाने दो। फिर उनपर घीमें प्याज तलकर उसके छिलके बांधो।

प्लेग के रोगी को यदि भूख सतावे तो दूध या अधिक से अधिक साबूदाना देना चाहिये।

कब्ज हो, दस्त साफ न होते हों, तो छोटी हैड सौंफ और काला नमक तीन तीन माशे एक साथ चूर्ण करके गरम पानी के साथ सोती बेर फाक लेने से सवेरे साफ दस्त हो जायगा।

ज्वर आने पर पहले तीन दिन लंघन कराओ। इस बीच में उचित इलाज का बन्दोबस्त करो। लंघन के पीछे पेट साफ कराने के लिये दस्त लाने का उपाय जरूर करना चाहिये। शायद दस्त से ही ज्वर घट जायगा। ज्वर बहुत तरह के होते हैं। सब के लिये अलग अलग इलाज होता है। उसकी पूरी विधि इस छोटी पोथी में नहीं बतायी जा सकती।

पेट में पीडा हो तो जीरा ३ माशा और चूना २ रत्ती मल कर फाके या पोदीना और सौंफ छ छ माशे पीसकर पी जाय, या कच्ची हींग नाभि पर मले और कच्ची हींग २ रत्ती और काली जीरी और काला नमक एक एक माशे निगल जाय। पेट को गरम पानी में भीगे ऊनी कपड़े से देर तक सेंके। दस्त हो जाने के लिये दवा दे।

सिर में पीडा हो तो बारहसींगे का सींग घिस कर लेप करे, या दारचीनी पीसकर लेप करे। कब्ज से हो तो दस्तों की दवा खाय।

पेशाब बन्द होने पर नाभिपर शोरा रखे या भैंस के कान की मैल रखे।

बदन में कहीं पीडा हो तो गरम कड़वे तेल की मालिश करने और सेंकने से लाभ होता है।

चक्कर और मूर्च्छापर चेहरे पर ठंढे पानी का छींटा दो। पाखाना पेशाब हो जाने पर इन कष्टोंसे अकसर आराम मिल जाता है।

मामूली कष्टों से बचने के लिये यह साधारण उपाय बतलाये गये। अब मासिक चर्य्या बतलाते हैं।

स्वास्थ्य का बारहमासा

चैत में बहुधा हैजा, प्लेग और चेचक आदि कई बीमारियां फैलती हैं। इसलिये शाम को हलका खाना जल्दी खाय, रातको जल्दी सो जाया करे। शर्बत, मठा, करेला, परवल आदि लाभदायक हैं। साफ तांबे के बरतन में शुद्ध जल रखकर पिया करे। इससे हैजे से बचना सभव है।

बैसाख में, हलके, मीठे, चिकने और ठंढक लानेवाले पदार्थ खाय। ठंढे पानी में चीनी और जव का सत्तू घोलकर पिये तो शरीर ठंढा रहता है। लुओं से बचने के लिये कच्चा आम आगमें भूनकर पन्ना बनाकर पिये और बदन में मालिश किया करे। नीबू, मक्खन, मठा, पपीता आदि लाभदायक हैं। बहुत मेहनत,

धूप, ज्यादा कटु, तीता, खट्टा और गरम चीजों से परहेज करे। भोजन के बाद दोपहर को ठंढी जगह सोवे तो अच्छा है।

जेठ में ठंढी चीजें खाय पिये, चन्दनादि ठंढे सुगन्ध का सेवन करे, रात में खुली हवादार जगह में सोया करे, जुही, बेला आदि फूलों की माला पहने। बहुत तेज कड़वी चरपरी चीजों से, नशे से और जागरण से परहेज़ करे। दिन में भी थोड़ी देर सो ले।

असाढ़ में पेट की आग धीमी हो जाती है। कम पचता है, बाई सरती है। इसलिये आग बढ़ने वाली और बादी हरने वाली चीजें खाय पिये। कभी कभी दस्त लाने का उपाय कर ले। पानी साफ करके पिये। मीठी चीजें खाना लाभदायक है।

सावन में बदहज़मी, बाई ज्वर आदि बढ़ता है। इसलिये असाढ़ साही व्यवहार करे। भर सक सील या नमी से बचे सफाई से रहे।

भादों में नगे पैरों न चले। कड़ी धूप में न घूमे। बहुत ठ जगह में भी न रहे। रात को ओस में न सोवे। कपूर चन्दन का व्यवहार करे। भादों की ब्यायी गाय का दूध काम में लावे।

कुआर में पित्त बढ़ा रहता है। धूप से बचे। मीठा, मक्ख चीनी आदि व्यवहार करे। रात को ठढ से बचे।

कातिक म गरम कपडा पहनने लगे। रात में देर तक

जागे। कोई नशा न सेवन करे। मलेरिया ज्वर के रोगी सावधान रहें।

अगहन में दिन को न सोवे। सर्दी से बचे। पुराने रोगी हवा बदलें। नमकीन, मीठा, घी, खटाई, खीर खोआ, नया गुड़ और सुगंधित चीज़ें खाय। पावों को ठढक से बचावे। थोड़ा बहुत धूप खाने से लाभ होगा।

पूस में पौष्टिक भोजन करे। बलवान और तगड़ा आदमी सरदी सहे, ठढे पानी से नहाय तो उसे लाभ है। दुबला कमज़ोर सरदी से बचे। धूप सेवन करे। पावों को सरदी से बचावे। हाथ पाँव सिर और चेहरे में तेल लगाया करे।

माघ में अच्छे अच्छे मीठे और नमकीन पकान खाय। शीत से बचे। कपड़े अच्छी तरह पहने।

फागुन में कफ और पेट की आग में बिगाड़ हो जाता है। इस महीने में शुद्ध वायु का सेवन बहुत ज़रूरी है। सुगन्धों का व्यवहार करे। कसरत और मेहनत करे। चेचक, हैजा, इंफ्लुएंजा भी इस महीने मे फैलते हैं। नीम का फूल खाना हितकर है।

बारहों मास नित्य नियम से तड़के बिस्तर पर से उठते ही शौच को जाना चाहिये। बारहों मास बँधे समयों पर ही भोजन करना चाहिये। बारहों मास रात में आठ घटे [illegible]हिये, मेहनत और सेवा की आदत सदा रहनी चाहिये

नित्य नहाना ज़रूरी है। रोग में सब नियम बदल जाते हैं और जो कोई इलाज करते हैं उसके अधीन हो जाते हैं।

लड़कियों को शरीर से साफ, स्वस्थ, सुन्दर, और सेवा परायण होना जरूरी है। सदा बारहों मास साफ कपड़े पहनो, कपड़े ऐसे हों कि सब बदन ढका रहे। बारहों मास चोली या कुरती जरूर ही पहनना चाहिये। अपने बाल बराबर रोज धोओ, साफ करो, तेल डालो, कंघी करो परन्तु बालों को न सुखाओगी तो सरदी लग जायगी। अच्छी तरह गूंधो या गुंधवा लो। बदन में नित्य न हो सके तो हर दूसरे तीसरे उबटन लगा कर बदन मलो। तिल, जीरा, स्याह जीरा, सरसों बराबर बराबर दूध में पीस कर माघ से बैसाख तक रोज उबटन करने से रंग खुल जाता है। चिरौंजी का भी उबटन चमड़े को मुलायम कर देता है। सड़ी गरी का दूध बालों में रोज मलने से बाल लम्बे हो जाते हैं। आम तौर पर गरी का तेल बालों को बढ़ाता है। अपने नाखुन साफ रखो। आखों में काजल डलवाने से आखों के रोग नहीं होते। दांतों को दतौन से खूब साफ रखो। जीभी से रोज जीभ साफ किया करो। कपड़े शऊर से पहनो और सफाई रखो तो अनेक रोगों से बची रहोगी। यह बातें बारहों मास नित्य करने की हैं।

उन्तीसवां पाठ

व्याह और ससुराल

"कत विधि सृजी नारि जग माहीं।
पराधीन सपनेहु सुख नाहीं॥"

प्यारी बेटी! तुमने गिरस्ती के साधारण गुण ढंग सीख लिये हैं। जो बेटिया बडी हो जाती हैं, उनका व्याह हो जाता है और वह ससुराल जाती हैं। बेटिया सदा पराये घर जाती हैं। माता पिता से उनका साथ कुआरेपन तक ही रहता है। मा बाप उनको सिखा पढ़ाकर इसीलिये तय्यार करते हैं कि जिस घर में व्याह कर जायें उस घर को अपनी सेवा के बल से सॅभाल लें, उस घर में सबकी प्यारी सबकी सहायिका बन जायें। इससे लड़की को सदा सुख रहता है, मा बाप का जस होता है।

देखो, तुम्हारी माता का जन्म तो तुम्हारे ननिहाल में हुआ था। वहा से व्याह कर तुम्हारे पिता लाये। तुम्हारे बड़े भाइयों के व्याह से भी तुम्हारी भावजें आयी हैं, सो अपने मा बाप भाई बहिन को अपने मायके म छोड़कर आयी हैं। उनका जन्म का साथ था सो छूट गया। तुम्हारी मा उनकी सास हुई। तुम उनकी ननॅद हुई। तुम्हारे पिता उनके ससुर हुए। तुम्हारी भावजें तो अब सदा के लिये तुम्हारे मा बाप भाई के घर की हो

गयीं। यहीं रहेंगी। इस घर की मल्किन होंगी। उनके लिये तुम्हारे मा बाप, उनके सास ससुर, ही उनके मा बाप हो गये। उन्हीं का भरोसा है। तुम्हारे भाई तुम्हारी भावजों के पति हैं, मालिक हैं। तुम्हारी भावजें तुम्हारे भाइयों के घर सँभालेंगी। अपने अपने पति की सेवा करेंगी। पतिकी आज्ञा मानेंगी। पति की मरजी पर चलेंगी। जो पति की इच्छा होगी वही उनकी इच्छा होगी। इसी में परिवार का आनन्द है।

अभी तुम्हारी भावजे नयी हैं। लाज संकोच के मारे कुछ बोलती नहीं। जब बाल बच्चे हो जायेंगे, तब खुलके गृहस्थी सभालेंगी।

जो हाल तुमने अपने घर अपनी भावजों और नयी बहुओं का देखा है, वही हाल ब्याह होने पर तुम्हारा होगा। जब बाल बच्चे हो जायेंगे तब तुम्हारा वही हाल होगा जो तुम्हारी माता का है।

ब्याह होना ससार का सबसे पवित्र काम है, सबसे बडा सस्कार है। माता पिता किसी अच्छे लडके को जिसका कुल अच्छा हो, जिसका चाल चलन उत्तम हो, जो पढ़ा लिखा हुशियार हो, जिसका स्वास्थ्य अच्छा हो, अपनी बेटी के लिये वर चुनते हैं और बडे आदर से उसको बुलवाकर अपनी कन्याका दान कर देते हैं। अब कन्या सोलहों आने उसी लडके की हो गयी। सारा जीवन उस लडके को सुपुर्द हो गया। लडके ने

कन्या को खिलाने, पहराने और सुखी रखने का बोझा अपने सिरपर लिया। उस कन्या की सब तरह से रक्षा करना उस लड़के का परम धर्म्म है। जितने लोग उस कन्या के बड़े हैं सबसे सुख की वस्तुएं, कपड़े गहने पाने का लड़की का हक है, परन्तु पति का तो कर्त्तव्य है कि जोखिम में प्राणपण से कन्या की रक्षा करे, उसको अच्छा से अच्छा खिलावे, पहनावे, रोगी दु:खी हो तो उसकी सेवा टहल करे। दु:ख दूर करने के उपाय करे, और सदा उससे शुद्ध स्वच्छ निर्मल प्रेम करे। संसार में उसे सबसे बड़ा मित्र समझे। किसी और स्त्री से भूल कर भी ऐसी मित्रता न करे। कन्या में बहुत कमजोरियां होंगी, उनको क्षमा करता रहे। समझे कि अगर बायें हाथ में कोई रोग हो जाय तो उसे अच्छा करना चाहिये, काट न डालना चाहिये।

लड़की के लिये संसार में अकेला मित्र, एक ही हितैषी, एक ही सहारा पति है। उससे बड़ा कोई मित्र नहीं। स्त्री के लिये तो संसार में कोई दूसरा पुरुष है ही नहीं। अपनी रक्षा उसी से है। अपने लिये भोजन, [illegible] और [illegible] सारी सामग्री उसी से मिलेगी। [illegible] अपना [illegible] मरते दम तक उसी से निवाह [illegible] एक [illegible] कि मौके आप [illegible] ने [illegible]।

अगर हमें तग करे तो हम अपने बल से अपनी रक्षा क्यों न करें। हमारे देश की वीर नारियों ने बहादुरों के छक्के छुड़ा दिये हैं। रनके खेत में बड़े बड़े वीरों को मौत की नींद सुला दिया है। अकेले बडे बडे कई शूरवीरों का मुकाबिला किया है। परदे में रहनेवालिया डरपोक हो जाती हैं। अपने घर की राह, अपने लोगों का पता तक नहीं जानतीं। तुम ऐसी गँवार मत होना। जो कहीं अपने खोटे भागो से पति देव अच्छे न हुए तो उनकी रक्षा करना नारी का कर्त्तव्य है। सती सावित्री अपने मरे पति को यम के हाथों से छीन लायी। पति रोगी दु खी हों तो अच्छी सती नारी अपने प्राणपण से उनकी सेवा करती और उनको सुखी रखती है। चिन्ता से उनके चेहरे पर उदासी नहीं आने देती। क्रोध से उनके माथे पर बल नहीं पडने देती। लोभ से पति बेइमानी पर कमर बाधता है तो सती नारी उसे रोकती है, बचाती है। कोई बुरी आदत पडी तो सती नारी उसे छुडाती है। जोखिम के समय नारी पति का साथ देती है। देखो, लडाई में राजा दशरथ के पहिये का एक ओर का धुरा कुछ टूट गया। पहिया निकल जाता तो रथ गिर जाता। कैकेयी साथ थीं। इस वीर क्षत्राणी ने अपना हाथ धुरे की जगह लगाकर रथको बरबादी से और राजा को हार से बचाया। घर बाहर सभी जगह सती नारी पति की रक्षा करती है। इस तरह पुरुष नारी का और नारी पुरुष की रक्षक है। शास्त्रों में स्त्री पुरुष को

न्या को खिलाने, पहराने और सुखी रखने का बोझा अपने सरपर लिया। उस कन्या की सब तरह से रक्षा करना उस ड़के का परम धर्म है। जितने लोग उस कन्या के बड़े हैं बसे सुख की वस्तुएं, कपड़े गहने पाने का लड़की का हक , परन्तु पति का तो कर्त्तव्य है कि जोखिम में प्राणपण से न्या की रक्षा करे, उसको अच्छा से अच्छा खिलावे, पहनावे, गी दुखी हो तो उसकी सेवा टहल करे। दुःख दूर करने के पाय करे, और सदा उससे शुद्ध स्वच्छ निर्मल प्रेम करे। सार में उसे सबसे बड़ा मित्र समझे। किसी और स्त्री से भूल र भी ऐसी मित्रता न करे। कन्या में बहुत कमजोरियां होंगी, नको क्षमा करता रहे। समझे कि अगर बायें हाथ में कोई ोग हो जाय तो उसे अच्छा करना चाहिये, काट न डालना ाहिये।

लड़की के लिये संसार में अकेला मित्र, एक ही हितैषी, क ही सहारा पति है। उससे बड़ा कोई मित्र नहीं। स्त्री के लिये तो ससार में कोई दूसरा पुरुष है ही नहीं। अपनी रक्षा सी से है। अपने लिये भोजन, वस्त्र, गहने, घर और सुख की ारी सामग्री उसी से मिलेगी। वही दुख दर्द में अपना होगा। रते दम तक उसी से निबाह होगा। तो भी, प्यारी बेटी, हर क कन्या को चाहिये कि मौके बे मौके अपनी रक्षा के लिये आप तय्यार रहे। परमात्मा ने हाथ पावं दिये हैं। कोई दुष्ट

प्रेम से, अपनी अथक सेवा से, अपनी प्रगाढ़ भक्ति से, अपने उत्तम चरित्र से, अपने अचल सत से, पति को सुधार लेती है। उसके पास यही सब महा वसीकरन मंत्र हैं। सती नारी पति को अपनी अच्छी चाल से वस में कर लेती है। सती नारी अपने पति के दोषों को नहीं देखती, उसके अपराधों को क्षमा करती है, उसके अन्यायों अत्याचारों को सहती है, और सदा उसका भला करती है, उसे सदा सुखी रखने को प्राण देती है। सती नारी अपने पति को अपने वस में करने के लिये किसी ओझे, सोखे, स्याने, मोलवी, पडित के यहा नहीं जाती यत्र मत्र टोटका सब कुछ उसका सती धर्म्म पातिव्रत धर्म्म है। वह पति को मा की तरह खिलाती, बहिन की तरह उसको दीर्घायु करने की कोशिश करती। मित्र की तरह कुमार्ग से बचाती, दासी की तरह उसकी सेवा करती और प्यारी पत्नी की तरह उसे स्वर्ग से अधिक सुख देने में तत्पर रहती है। नारी के लिये पति का आदर उसके कपड़े हैं, सन्तान की रक्षा उसके गहने हैं। पति का निर्मल प्रेम उसका घर है। कपड़े गहने घर न हों तो भी सती नारी परवाह नहीं करती। द्रौपदी, दमयन्ती, सीता अपने अपने पति के साथ वन वन घूमी, लाखों मुसीबतें उठायीं, परन्तु पति भक्ति में अचल रहीं। द्रौपदी ने अपने पतियों को गुलामी से छुड़ाया, दमयन्ती ने [illegible] मे लौटाया। हिन्दू सती [illegible] की [illegible] मिलती। प्यारी

अर्धाङ्गी बताया है। मतलब यह है कि पुरुष और नारी मिलकर पूरा एक दम्पति या गृहस्थ हैं। गृहस्थ धर्म्म के जितने काम हैं उनमें दोनों शरीक हों तभी पूरे होते हैं। अकेले एक पुरुष या एक स्त्री का काम आधा ही रहता है। दोनों गांठ जोड़कर एक शक्ति की तरह सभी कृत्य करते हैं। अगर दोनों में से एक बीमारी आदि किसी कारण से शरीक न हो सका तो जरूर उनमें से एक ही को काम पूरा करना पड़ता है। ऐसी दशा में भगवान् पूरा फल देते हैं। जितने कर्म्म स्त्री या पुरुष करते हैं, दोनों में आधो आध बँटता है।

बराबरी का दरजा होते हुए भी, नारी के लिये पति परमेश्वर के समान पूज्य है। पति के लिये नारी उससे बड़ा दरजा रखती है। पुरुष की वही शक्ति है। वही घर की लक्ष्मी है। साक्षात् देवी है। अगर पुरुष ऐसा समझ कर उसका आदर करे तो उचित ही है। परन्तु यदि पुरुष नालायक निकल जाय और ऐसा उचित व्यवहार न करे, तो नारी को नालायक न होना चाहिये। नारी और पुरुष दोनो नालायक होंगे तो दोनों नीचे गिरते जायँगे। उनका उबारने वाला कोई न होगा। परन्तु अगर एक भी अच्छा हो तो दूसरे का उद्धार हो जाता है। नालायक पुरुष को सती नारी देवता बना देती है। पुरुष निरादर करता है, परन्तु नारी उसकी पूजा करती है। वह नारी की एक नहीं सुनता परन्तु नारी अपने अपार सहन से, अपने अगाध

ननद से ऐसी घुल मिल जाओ कि सास तुम्हें मा हो जाय और ननंद बहिन हो जायं। इस तरह तुमको मा बहिनों का सुख ससुराल में भी मिलेगा। अपनी जेठानी का आदर करो। अपनी देवरानी को प्यार करो।

प्यारी बेटी! सती नारी के वचन मीठे होते हैं। अच्छी लडकी कडवे वचन नहीं बोलती। कडवी बात मुंह से निकालना नीचता है। अगर तुम्हारी मा बहनें सास ननंद, जिठानिया देवरानिया कड़े वचन कहें तो सह लो। अपने मन में समझ लो कि बेचारियों को अच्छी सीख नहीं मिली। अच्छा बोलना नहीं सीखा। उनकी बान बिगड़ गयी है। तुम अपनी बान क्यों बिगाडो। तुम सदा मीठे बोलो अगर मीठी बात न सूझे तो चुपचाप रह जाना लाख दरजे कडवी बात से अच्छा है।

बसी करन यह मन्त्र है, तजदे बचन कठोर

तुम्हें कोई गाली दे, सरापे, कोसे, भला बुरा कहे तो, हंसकर टाल दो और सबेरे शाम भगवान से उन लोगों की भलाई के लिये प्रार्थना करो। भगवान् के दरबार में जो जैसा करता है वैसा पाता है। वह बुराई करेंगी तो आप भुगतेंगी। सरापने कोसने का फल उन्हें बुरा मिलेगा। दूसरों की भलाई चाहने, दूसरों को [illegible] भलाई होगी।

[illegible] ताहि बोव तु फूल।

[illegible] हैं वाकू हैं तिरसूल॥

बेटी! मेरी असीस है कि तुम भी हिन्दू सती नारी के दरजे में ऊंचा पद पाओ और सतियों मे तुम्हारा भी जस हो।

तुम अपने को पति के लिये छोटी से छोटी टहलुई, या उसके पावों की जूती भी अपने को समझो तो यह तुम्हारी लायकी, तुम्हारी बड़ाई है। परन्तु जो तुम्हारा पति तुम्हें अपने पावों की जूती समझे और आदर न करे तो यह उसकी सरासर नालायकी है। परन्तु बदला लेना तुम्हारा काम नहीं है। वह नालायक हो तो तुम क्षमा करो, परन्तु तुम नालायक न बनो, नहीं तो घर उजड़ जायगा।

तुम्हारी ससुराल की जो जो रीति रसम हो, उसी को तुम भी बरतो। जब तक सास ससुर जीते हैं, वही तुम्हारे मा बाप हैं। उनकी टहल सेवा करो। उनका कहा मानो। उनको प्रसन्न रखो। पतिदेव से उनकी शिकायत न करो। कोई कष्ट पहुँचे उसे सह लो। घर गिरस्ती में दुख सुख सब को रहता है। दुःख से घबराना नहीं चाहिये। मेहनत करोगी, काम काज मन लगा कर सफाई से करोगी, बिना कहे सास ससुर पति जेठ जेठानी ननंद आदि सब को सुख पहुँचाओगी, उनके बिना कहे उनका काम कर दोगी, स्वभाव समझकर चतुराई से उन्हे प्रसन्न रखोगी तो तुम्हारी बड़ी खातिर होगी, सभी तुम्हें सुखी रखने की कोशिश करेंगी।

जब तुम नयी बहू होकर ससुराल जाओ तो सास से और

जगह ले चलने के लिये या ठढे पानी के लिये किसी से कहने में लाज करना महापाप है।

परदे के कारण ऐसे धोखे भी हो गये हैं कि रेल की भीड़ में बहुए बदल गयी हैं। बहुत दिन हो जाने पर पता लगा फिर क्या हो ? इससे तो यही अच्छा है कि बहू आप शियार रहे लाज के मारे भेड़ बकरी न बन जाय। अपने गों को विदा होने के पहले ही पहचान लेना चाहिये कि यात्रा कोई संकट पडे तो वह अपने लोगों को तो पहचाने।

परदा तो असल में आंखो में होना चाहिये। जिन लोगों से से कोई जान पहचान नहीं, या जो हम से बड़े हैं, या नका हम विशेष सम्मान करते हैं, उनकी निगाह में निगाह लाकर नहीं ताकते। जिनसे लज्जा होती है, उनसे भी बराबर गाह नहीं करते। अपने चाल चलन में गंभीरता हो, अपनी गाह मे और हृदय में लाज हो, तो सच्चा परदा है। न हो, तो ड़ों का परदा परदा नहीं है।

तो भी घर की बहुए परदे में ही रहती हैं। इसी मे उनकी मा है। पर यह अर्थ नहीं है कि उन्हें धूप और हवा न लगने वे और सर्दी से सड़ी अधेरी कोठरियों में दिन रात कैद रहा

हो जाते हैं यह परदा भी धीरे धीरे घट

तुम अपनी जबान से यह भी मत कहो कि "जो किसी को कोसेगा वह आप भुगतेगा।" ऐसा कहना भी कड़ी बात है। तुम कुछ भी न कहो। बिलकुल चुप रहो। मन में उसे असीसो। पहला फल तो यह होगा कि झगड़ा बढ़ेगा नहीं, दूसरा यह होगा कि वह अगर स्वयं न लजाया तो और लोग लजवावेंगे। अगर ऐसा न हुआ तो भी यह थोड़ी बात नहीं है कि झगड़ा आगे नहीं बढता और उसके कोसने का कुफल तुम्हें नहीं मिलता।

पहले पहल जब तुम ससुराल जाओगी तो सास ननद से तुम्हें खुल के रहने की ज़रूरत है। पाखाना पेशाब भूख प्यास गरमी सरदी सुख दु ख, उठने बैठने सोने, सब बातों में सास ननद से कहने की जरूरत पड़ेगी। इसलिये इन बातों में संकोच करना बड़ा बुरा है। अपनी सास ननंद से जरूर कहना चाहिये। कहने में दस पांच मिनिट की देर भी कभी कभी भयानक होती है। बहू को दस्त आने हों और सकोच से न कहे तो कैसे रोकेगी? इन बातों में किसी के नाराज होने का ख्याल नहीं करना चाहिये। गरमी कड़ी पड़ रही है। बहू कपड़ों से लदी है। डोली क भीतर कैद है। ऊपर कड़ी धूप पड़ रही है। लजाधुर बहुए इस तरह बेहोश हो गयी हैं, मर गयी हैं। वहा सास ननद तो थी नहीं, परन्तु ऐसी दशा में कहारों तक से कहने में, छाया तले डोली रोकवा देने में, वृथा के कपड़ों की लादी उतार देने में,

गहनों के लिये उनकी लाख रुपये की जान मार डालते हैं। गहने चाहे गिलट या पीतल के ही हो, पर लोभी बदमाश तो उन्हें चांदी सोना समझ कर प्राण ले लेते हैं। बच्चों को मारने के पहले कभी वह सुनार के पास परखाने को नहीं ले जाते कि सोना है या पीतल, चांदी है या गिलट। गहने बच्चों को कभी न पहनावे और पहनावे तो घर के भीतर भी उनकी रक्षा करे। लोभी तो घर के भीतर भी होते हैं।

गहने पहनकर बहू बेटियों को या घर की स्वामिनियों को भी मेले तमाशे, नहान तीरथ, दर्शन-पूजा, या ब्याह-बरात, नेवते हँकारी में भी नहीं जाना चाहिये। ऐसी जगहों पर भाँति भाँति के लोग रहते हैं। बदमाशों की निगाह माल पर रहती है। अपने रिश्तेदारों में भी लोभी लालची निकल ही आते हैं। पराये घर पूरी रक्षा नहीं हो सकती। इसलिये गहने पहनकर ऐसी जगहों में जाना पाप है।

फिर गहने पहने कहाँ? प्यारी बेटी! सती नारी तो गहने और श्रृङ्गार अपने पति के लिये ही करती है। वह अपने घर खूब गहने कपड़े पहने। मूर्ख और खोटी स्त्रियाँ घर तो सिंगार बनाव नहीं करतीं। बाहर निकलती हैं तो बड़ी बनाव से निकलती हैं। यह [illegible] नहीं है। भली सती नारियाँ घर में तो [illegible] ार पटार से मोह [illegible] ा रूप होता है।

तीसवां पाठ

जोखिमों से चेतावनी

प्यारी बेटी ! इस संसार में भले बुरे सब तरह के लोग हैं। भले लोगों को ऐसे उपाय करने चाहियें कि बुरे लोग उन्हें हानि न पहुँचा सके। संसार के जितने राज हैं सब का यही कर्त्तव्य है कि बुरे लोगों से अपनी प्रजा की रक्षा करें। चोरों, ठगों, डाकुओं, बदमाशों से रक्षा करने के लिये कानून बने हैं, चौकी पहरे का बन्दोबस्त है, कचहरियां हैं सजाएं हैं, जेलखाने हैं, बेत, सूली फांसी तक है। परन्तु फिर भी जो पकड़े जाते हैं, वही सजा पाते हैं। बहुत से चौकी पहरे से डर कर कम हानि पहुँचाते हैं। पर फिर भी बहुत से चोर, धूर्त्त, कुटने, कुटनी, भले आदमी बनकर चारों ओर फिरते रहते हैं और अपना खोटा काम करते ही रहते हैं। हर आदमी को इन्हें पहचानना चाहिये और इनसे बचना चाहिये। प्यारी बेटी ! इन जोखिम से तुम्हें चेतावनी देकर मैं तुम्हें अपनी अन्तिम असीस दूंगा।

भोले मां बाप गहने पहना कर अपने बच्चों का सुन्दर रूप देख कर प्रसन्न होते हैं, परन्तु हाथ पाँव वाले बच्चे बाहर खेलते हैं। उनके गहने देखकर बदमाशों लोभियों के राल टपकते हैं। वह बच्चों को उठा ले जाते हैं और अकसर दो चार रुपयों के

तो राम राम करो चरखा कातो, जिसमें यह लोक परलोक दोनों सधे।

यही कुटनियाँ खाने पीने की चीजें बाजार से लाकर बहू बेटियों की जबान बिगाड़ती हैं, फिर धीरे धीरे जीभ के पीछे गहने बरतन बिकने लगते हैं। दसकी चीज वह पाँच में बेचती हैं, उसमें चार आप ले लेती हैं। एक तुम्हें बताती हैं, उस पर भी तुम पर इहसान धर कर उस एक में भी तुमसे इनाम वसूल करती हैं। इस चालाकी का पता भी लगे तो तुम कहो किससे? चोरी का काम ठहरा। तुम्हें चसका लगा ही है। यह काम और करेगा कौन? और किसी से काम लो तो शायद भंडा फोड़ हो जाय। तुम लाचार होकर अपनी चीजों से भी हाथ धोती हो और उस कुटनी के हाथों बिक भी जाती हो। बचो, ऐसी ठगिनों से। अपने हाथ पाँव जीभ सब कुछ अपने बस में रखो।

यह औरतें फुसला फुसला कर असीसें देकर झाड़फूंक करके या पूजापाती के बहाने भी फसा ले जाती हैं। पहले झगड़ा लगा-कर पति पत्नी से बिगाड़करा देती हैं, फिर बहू से कहती हैं कि हम अमुक स्याने, ओझा सोखा के यहाँ से वशीकरन करा देंगे, टोटका बताती हैं, यंत्र मंत्र करती हैं और खूब रुपये लूटती हैं। उनके सारे काम झूठे होते हैं। लड़ाई एक कराती है, दूसरी मेल कराती, तीसरी टोटके करती, इस तरह कभी

सती नारी की सादगी का तेज दमकता रहता है। खोटे आदमी निगाह करने की हिम्मत नहीं करते।

गिरस्तों के घर में तरह तरह की कुटनियाँ भी आती जाती रहती हैं। मालिन, नाइनि, कहारिन, चमाइन, धोबिन, बरइन, पिसनहारिन, मनिहारिन, दाई आदि अनेक तरह की औरतों से नित्य काम पड़ता है। यही सब कुटनपन भी करती हैं। बसे घर में लड़ाई लगा देती हैं। इधर की उधर शिकायतें करती फिरती हैं। पति की कुचाल की बातें कहकर बहू के मन बिगाड़ती हैं। पुरुष स्त्री में झगड़े करा देती हैं। सास पतोह, ननन्द भौजाई, देवरानी जेठानी को लड़ा देती हैं। किसी बहू को जब यह लख लेती हैं कि इसकी चाल अच्छी नहीं है तो उसको घर में सब से लड़ाकर कभी कभी अपने यहाँ भगा ले जाती हैं। फिर तो जहाँ घर से वह निकली घर वाले उसे कौड़ी काम की नहीं समझते। यह कुटनियाँ बदमाशों से मिली रहती हैं। उनसे रुपये पाती हैं कि किसी भले घर की बहू बेटी को फसा लावें। फंसाने क ढग ऐसे हैं कि कोई लख नहीं पाता। प्यारी बेटी! होशियार रहो। ऐसी लुगाइयाँ आकर के बैठें तो उनका काम है इधर उधर की बुरी कहानियाँ कहना, चवाव गढना। तुम उनसे साफ कह दो कि यह बातें बुरी हैं। मुझे इन बातो की फुरसत नहीं है। रामायण महाभारत की कथा हो तो सुनो भी। शिकायतें सुन के क्या पुण्य बटुरेंगे? काम काज से समय मिले

[त] राम राम करो चरखा कातो, जिसमें यह लोक परलोक [दो]नों सधे।

यही कुटनियाँ खाने पीने की चीजे बाजार से लाकर बहु[बे]टियों की जबान बिगाड़ती हैं, फिर धीरे धीरे जीभ के पीछे [ग]हने बरतन बिकने लगते हैं। दसकी चीज यह पाँच में बेचती हैं, उसमें चार आप ले लेती हैं। एक तुम्हें बताती हैं, उस पर भी तुम पर इहसान धर कर उस एक में भी तुमसे इनाम वसूल करती हैं। इस चालाकी का पता भी लगे तो तुम कहो किससे? चोरी का काम ठहरा। तुम्हें चसका लगा ही है। यह काम और करेगा कौन? और किसी से काम लो तो शायद भंडा फोड़ हो जाय। तुम लाचार होकर अपनी चीजों से भी हाथ धोती हो और उस कुटनी के हाथों बिक भी जाती हो। बचो, ऐसी ठगिनों से। अपने हाथ पाँव जीभ सब कुछ अपने बस में रखो।

यह औरतें फुसला फुसला कर असीसें देकर झाड़फूक करके या पूजापाती के बहाने भी फसा ले जाती हैं। पहले झगड़ा लगा-कर पति पत्नी से बिगाड़करा देती हैं, फिर बहू से कहती हैं कि हम अमुक स्याने, ओझा सोखा के यहाँ से बसीकरन करा देंगे, टोटका बताती हैं, यत्र मत्र करती हैं और खूब रुपये लूटती हैं। उनके सारे काम झूटे होते हैं। लड़ाई एक लगाती है, दूसरी मेल कराती, तीसरी टोटके करती, इस तरह फाँसी

कभी कई कई कुटनिया देखने में अलग अलग पर असल में मिली जुली हुआ करती हैं। इनसे वचो।

मुसलमान और ईसाई वनाने वाली कुटनिया भी नाना भेष धर कर घर घर घूमती हैं। मुसलमानी चुड़िहारिनें कहीं कहीं वहू बेटियों को मुसलमान बनाने को वहकाती पायी गयी हैं। परन्तु सब से अधिक खुले मैदान दिन दहाड़े तो ईसाइयों का जनाना मिशन काम करता है। हिन्दुस्तानी और अंग्रेजी दोनों ही तरह की ईसाई औरतें घरो के भीतर पढाई, सीना पिरोना, मोजे गुलूवन्द वुनना आदि सिखाने के वहाने आया जाया करती हैं। थोडा वहुत पढ़ा सिखाकर ईसाई भजन गाती हैं और ईसाई धर्म्म का उपदेश करती हैं और अपने हिन्दू धर्म्म की निन्दा भी करती हैं। इस तरह इन ईसाइनों में भी वर बिगाड़ होती हैं। जब घर में झगड़े फैल गये तो रूठी वहू वेटी को यह अपने यहा वहका ले गयीं और ऐसी पट्टी पढ़ायी कि वह ईसाई होने को आप राजी हो जाती हैं। इस तरह वेधरम करने के लिये भी घर घर कुटनिया घूमा करती हैं।

देश देश के लिये अपना अपना धर्म्म अलग अलग है। अरब के लिये मुसलमानी मत, ईसाई देशों के लिये ईसाई मत चीन आदि के लिये बौद्ध मत जैसे ठीक है वैसे ही हिन्दुस्तान के लिये हिन्दू मत ठीक है। सभी धर्म्म और सभी मत भगवान के हैं, परन्तु भगवान ने सब देशों के लिये अपने अपने धर्म्म दिये हैं।

हमारे लिये हिन्दु धर्म्म ही ठीक है। हिन्दुस्तान में दूसरे किसी धर्म्म का मानना उचित नहीं है। बहका कर एक से दूसरे धर्म्म में ले जाना तो बड़ी नीचता है। महापाप है।

ओझे, सोखे, स्याने, मौलवी, जानकारी दर्शनियाँ, पंडित आदि के रूप में सैकड़ों धूर्त्तों ने जाल फैला रखा है। इनके जाल से सदा बचे रहना चाहिये। इन धूर्त्तों से तुम्हारा कभी लाभ न होगा। यह रुपये भी ऐंस लेंगे और तुम्हारा कष्ट बढ़ा देंगे, और ऐसी चालें चलेंगे कि तुम एक बार फंसकर फिर इनके जाल से निकल न सकोगी। जब कभी भूत प्रेत सताते हैं या टोने टोटके का सन्देह होता है, तभी लोग इनके जाल में फसते हैं। कारण यह है कि लोग उपाय नहीं जानते। ओझे दो चार प्रेतों को दूर करने के बदले हजारों प्रेत गले मढ़ देते हैं। कष्ट घटता नहीं बल्कि बढ़ जाता है।

प्रेतों को, टोना को, या टोटके आदि के दोषों को दूर करने के लिये चंडी पाठ में सभी तरह के प्रयोग और अनुष्ठान हैं। उन्हें ब्राह्मण पुरोहित से भी करा सकते हैं और अच्छे कर्म्मनिष्ठ सदाचारी अब्राह्मण भी कर सकते हैं। होम, जाप, पूजा, पाठ से दैहिक, दैविक और भौतिक तीनो ताप मिटते हैं। रोग घट जाता है, ओषधि असर करने लगती है, प्रेत भाग जाते हैं, विष नष्ट हो जाते हैं, दाह घट जाती है, निर्धनता मिट जाती है। आयु, तेज, यश और बल बढता है। पूजा पाठ के भरोसे औषधोपचार

छोड़ देना भी मूर्खता है। सभी उपाय करने चाहियें। देव पूजा करनी चाहिये। प्रेतों की और धूर्त्तों की पूजा नहीं करनी चाहिये।

प्रेत, पितर, राक्षस, यक्ष, गन्धर्व, देवता आदि भी प्राणी हैं, योनिया हैं। यह सुख दुख दोनों दे सकते हैं। हमारा सबसे सम्बन्ध है। हम पर सब का हक है। गृहस्थ को कौआ आदि पक्षी कुत्ता गाय बैल घोड़े आदि पशु, चींटी कीड़े मकोड़े आदि छोटे जीव, मनुष्य, प्रेत पितर देवता आदि सब को खिलाकर तब खाना चाहिये। अधिक नहीं तो थोड़ा जरूर देना चाहिये। परन्तु आजकल हम लोग अपने यह कर्त्तव्य भूल गये हैं। इसीसे यह सब मौका पाकर सताते हैं। इनकी पीड़ा से बचने के उपाय जप, व्रत, पूजा, पाठ, होम आदि ही हैं।

जो लोग इन्हें नहीं मानते और केवल दवा दर्पन करते रहते हैं, देखा गया है कि बीसों बरस से इलाज हो रहा है परन्तु उन्हें कोई लाभ नहीं होता। दवा फायदा नहीं करती। वह अपनी किसमत ठोंककर बैठे रहते हैं। अदृष्ट कारण उन्हें कष्ट देता रहता है। यह दशा सभी जगह है।

ओझो धूर्त्तों स्यानों के हथकडे देखकर बहुत से लोगों ने यह समझ रखा है कि भूत प्रेत होते ही नहीं। यह भूल है। परमात्मा की उपासना करनेवाले साधु संन्यासी पुजारी अकसर धूर्त्त निकलते हैं, तो इससे यह समझ लेना कि परमात्मा ही नहीं है, कितनी भारी भूल है!

परन्तु हर जगह प्रेत होने का संदेह करना भी भूल है। यों तो हर जगह यक्ष, प्रेत, पितर, गंधर्व हो सकते हैं, परन्तु अपने डरपोक स्वभाव और सन्देह से झूठमूठ प्रेत की मूर्ति बन जाती है। चोर को पुलीस का भय रहता है इसलिये उसके डरपोक हृदय के कारण साधारण मनुष्य या एक खभा भी दूर से अँधेर में पुलीस ही दीखता है। पुलीस वहा नहीं है, तब भी उसे पुलीस दीखना उसका भ्रम है। उसी तरह डरपोक स्वभाव के कारण जहा प्रेत नहीं है वहा भी प्रेत देखना भ्रम है।

जो कोई हनुमान जी की उपासना और पूजा करता है उससे भूत, प्रेत, पितर, राक्षस, यक्ष, गन्धर्व, देवता सब डरते हैं। हनुमान जी के स्मरण से ही सब भागते हैं। आप हर घड़ी, हनुमान जी का स्मरण करना चाहिये। उनसे रक्षा के लिये प्रार्थना करनी चाहिये। हर जगह पर हनुमान जी की प्रार्थना काम में आ सकती है।

हमारे देश में दरिद्रता का ऐसा राज हो रहा है कि सब लोग दु खी रहते हैं। इस दु ख को मार भगाने का एक उपाय यह भी है कि हम लोग तेवहारों पर गावें बजावें, खुशिया मनावें। हमारे पास जो कुछ मोटा झोटा रूखा सूखा खाने को हो उसे ही भरसक उत्तम बनाकर सन्तोष करें, और मित्र गण संग खेलें, मेले तमाशे करें भाति भाति से आनन्द करें। होली, नवरात्र, रामनवमी, गगादसहरा, व्यासपूजा

नागपंचमी, कजली, सलोनो, जन्माष्टमी, पितृपक्ष, देवपक्ष, दसमी, दीवाली, यमद्वितीया, डिठवन, कार्त्तिकीपूनो, खिचड़ी सक्रान्ति, वसन्तपचमी, शिवरात्रि आदि अनेक तिहवार हिन्दुओं के ओर शबेबरात, बारावफात, ईद मुसलमानों के और बड़ा दिन और ईसा के जी उठने का दिन (ईस्टर) ईसाइयों के खुशी मनाने के तिहवार हैं। ईसा और मुहम्मद भी भगवान् के अवतार हो गये हैं। यह सब खुशियों के मनाने के दिन हैं। यदि हम साल में बीच बीच के दिन मिलाकर साठ दिन भी खुशी में बितावें तो फिर हमारे सौख्य और लक्ष्मी के दिन लौट आवें। खुशी मनाने में हमें सब को शरीक करना चाहिये। सब की खुशियों में शरीक होना चाहिये। मुसलमानों को और ईसाइयों को चाहिये कि हिन्दू तेवहारों और खुशियो में शरीक हों और हिन्दुओं को चाहिये कि ईसाइयों और मुसल्मानो की खुशियों में शरीक हों। सुख दुख में जो शरीक होते हैं, वही भाई हैं, इसी में प्रेम और एकता है। तेवहारों का छोड़ देना और न मनाना भारी भूल है जिसमें बहुत घर दरिद्रता से फस गये हैं। इस भूल से बचो और अपनी हसी खुशी को बढ़ाओ। भगवान् तुम्हारी खुशी, तुम्हारे आनन्द को नित नित बढाते रहें।

विद्या दीजे, लोक में मान दीजे, लक्ष्मी दीजे योग्य सतान दीजे।
हे हे स्वामी प्रार्थना कान कीजे, कीजे कीजे देश कल्याण कीजे॥

Printed by K P Dar at the Allahabad Law Journal Press Allahabad and Published by Sahitya Bhawan Limited Allahabad